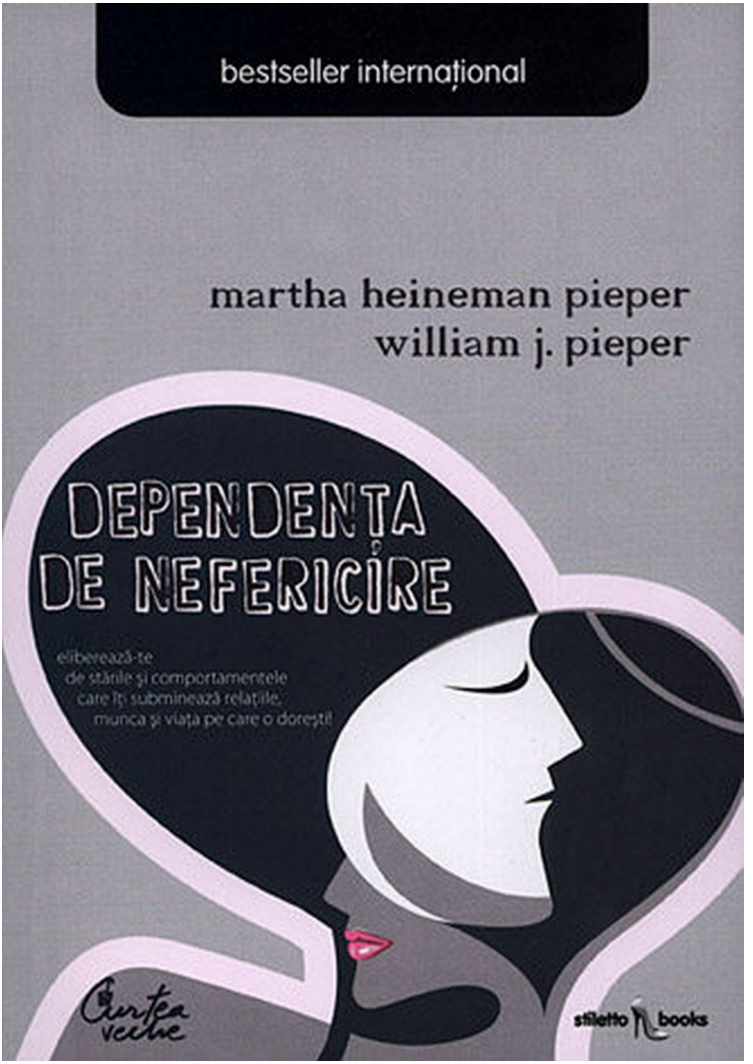
bestseller internațional
martha heineman pieper
william j. pieper
DEPENDENȚA DE NEFERICIRE
eliberează-te de stările și comportamentele care îți subminează relațiile, munca și viața pe care o dorești!
Curtea veche
stiletto books

MARTHA HEINEMAN PIEPER
WILLIAM J. PIEPER

Dependenţa de nefericire

Eliberează-te de stările şi comportamentele care îţi subminează relaţiile, munca şi viaţa pe care o doreşti!

Traducere din limba engleză de NICOLETA IONELA BOIANGIU

2009
Editura Curtea Veche
Colecţia Stiletto Books

Titlu original:
Addicted to Unhappiness – Free Yourself From Moods and Behaviors That Undermine Relationships, Work and the Life You Want

ISBN: 978 – 973 – 669 – 751 – 7

MARTHA HEINEMAN PIEPER are un doctorat în psihopatologie obţinut la Universitatea din Chicago. A făcut parte din comitetul editorial al *Social Work* şi *Smith College în Social Work*, comunitate academică în cadrul căreia este propusă o abordare integrată în tratarea suferinţei psihice. A publicat numeroase articole în reviste academice de specialitate.

WILLIAM J. PIEPER este doctor în medicină, distincţie obţinută la Universitatea din Illinois, şi-a făcut rezidenţa în psihiatria copilului şi a adultului în cadrul Institutului de Neuropsihiatrie din Illinois şi la Institutul din Chicago pentru Cercetarea Juvenilă. În anul 1975. A absolvit Institutul din Chicago pentru Psihanaliză cu o diplomă în psihanaliza copilului şi a adultului. A predat, la Institutul de Psihanaliză din Chicago şi la University of Chicago School of Social Service Administration.

Cei doi autori au peste douăzeci şi cinci de ani de experienţă în practica medicală cu adolescenţi, copii sau adulţi, precum şi în programe de consiliere şi supervizare a profesioniştilor din domeniul sănătăţii mintale.

CUPRINS

Introducere

Partea I: Învăţarea nefericirii

Capitolul 1:
Confuzia dintre fericire şi nefericire

Capitolul 2:
Apariţia nevoii de relaţii conflictuale

Capitolul 3:
Autosabotarea: consolidarea fericirii

Partea a II-a: Alege fericirea

Capitolul 4:
Eliberează-te de stările dureroase

Capitolul 5:
Cum să dobândeşti rezistenţă pentru câştigarea unei condiţii fizice bune

Capitolul 6:
Întemeiază-ţi relaţiile pe apropiere, nu pe conflict

Capitolul 7:
Alege fericirea la locul de muncă
Cuvânt de încheiere
Glosar

INTRODUCERE

Presupunem că citeşti această carte pentru că, într-un fel sau altul, viaţa ta nu este exact aşa cum ţi-ai dorit sau ai sperat să fie. În timp ce unele nemulţumiri pot fi cauzate de evenimente pe care nu le poţi controla, cum ar fi o boală sau transformări sociale şi economice, vei descoperi în aceste pagini că posibilitatea de a îmbunătăţi cele mai importante aspecte din viaţa ta rămâne mereu în mâinile tale. Mai exact, vei descoperi că o nevoie dobândită, dar inconştientă de a-ţi provoca o stare de nefericire subminează aspecte cruciale ale sănătăţii tale emoţionale şi fizice, ale relaţiilor şi vieţii profesionale. Vei descoperi, de asemenea, că nu este niciodată prea târziu să înveţi cum să învingi această dependenţă de nefericire şi să-ţi faci viaţa mai fericită, mai bogată şi mai împlinită.

Probabil că ştii deja faptul că ai partea ta de vină pentru că nu-ţi trăieşti viaţa aşa cum vrei. Încă te mai chinuieşti cu cele câteva kilograme în plus de care nu poţi scăpa, te lupţi cu cei la care ţii, nu îţi poţi reveni din punct de vedere emoţional în urma unor evenimente care au avut loc şi nu te foloseşti prea mult de talentele tale. Sau poate că eşti confuz pentru că deseori te simţi neliniştit, îngrijorat, trist şi te întrebi necontenit de ce viaţa ta amoroasă nu este interesantă sau de ce viaţa profesională nu este satisfăcătoare.

Este posibil ca acesta să nu fie primul efort pe care îl faci pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii tale. Este posibil să fi citit alţi autori sau să fi apelat deja la soluţii ce păreau promiţătoare, dar care nu au adus îmbunătăţiri de durată. Ca mulţi alţii care se luptă să-şi amelioreze calitatea vieţii, este posibil să te îndoieşti de faptul ci deţii puterea de a face o schimbare semnificativă. A renunţa la speranţa de a-ţi schimba viaţa nu este o soluţie acceptabilă.

Atunci când rezultatul bunelor intenţii care îndeamnă

oamenii spre dietă, exerciţii sau muncă mai dificilă înseamnă doar mai puţin timp alocat familiei şi un buget redus, asta nu se întâmplă din cauză că nu sunt determinaţi sau nu le pasă destul de mult de ei înşişi. Explicaţia eşecului lor rezidă în faptul că aceşti oameni sunt victimele unei lupte interioare pe care cei mai mulţi nu o recunosc, chiar şi atunci când îi afectează într-un mod dramatic.

Numim aceste forţe interioare, care îi împiedică pe mulţi dintre noi să ducă viaţa pe care şi-o doresc sau să pună în aplicare o hotărâre importantă pentru ei, *dependenţă de nefericire*. Deşi oamenii caută, în mod conştient, fericirea, pot avea nevoie de un anumit grad de disconfort pentru a-şi menţine un echilibru interior. Nevoia inconştientă de a sabota intenţiile bune ale unei persoane poate explica diverse dificultăţi obişnuite, inclusiv cheltuielile exagerate, teama de situaţii noi, alegeri romantice care frâng inimi şi eşecuri profesionale.

Este posibil să fi avut o bănuială în legătură cu această dependenţă de nefericire şi să fi observat că uneori te opreşti înainte de atingerea scopurilor urmărite (ai o relaţie cu persoana nepotrivită; alegi o carieră care îţi provoacă frustrare şi nefericire). Sau, atunci când îţi atingi scopul, îl sabotezi într-un mod inexplicabil (găseşti persoana potrivită, dar te certi cu ea şi o îndepărtezi; alegi slujba perfectă, dar nu poţi face faţă termenelor-limită; pierzi câteva kilograme, dar le pui imediat la loc).

Este posibil să te fi simţit pus în dificultate atunci când ţi-ai atins scopul şi ai realizat ca acel succes nu-ţi aduce fericirea la care te aşteptai. Poate că scopul s-a pierdut pe parcurs sau satisfacţia ta a fost diminuată pentru că ai început să te gândeşti la alte dorinţe, rămase neîmplinite. Sau poate că ai suferit o pierdere personală însemnată, precum moartea sau îmbolnăvirea persoanei dragi, şi consideri că îţi este foarte dificil să-ţi revii din

punct de vedere emoţional, chiar dacă a trecut mult timp de atunci. Poate că eşti o persoană sănătoasă, cu o carieră de succes şi relaţii bune şi doar te simţi nervos, deprimat şi lipsit de energie.

Nu susţinem că te simţi în mod constant nefericită şi frustrată. Vrei să te bucuri de viaţa ta şi nu-i de mirare că, de obicei, te simţi fericit. Dar, dacă ai o predispoziţie spre nefericire, măcar ocazional, trebuie să-ţi produci un fel de disconfort pentru a menţine un echilibru interior. Indiferent dacă nevoia de nefericire generează probleme serioase sau doar se manifestă în moduri subtile, chiar dacă te afectează în cea mai mare parte din timp sau doar din când în când, este foarte probabil ca acesta să fie motivul pentru care nu renunţi la plăcerile din viaţa ta.

Dependenţa de nefericire este o carte unică pentru că este atât optimistă, cât şi realistă. Se concentrează în mod egal atât pe strategii pentru schimbări pozitive, cât şi pe combaterea forţelor care se opun valorificării de sine. Spre deosebire de alţi autori, care îţi arată o cale pe care se aşteaptă să o urmezi până la capăt şi nu îţi oferă niciun ajutor atunci când te împiedici şi cazi, noi ştim că dependenţa de nefericire poate face schimbările dificile şi căderea – inevitabile.

Vom rămâne alături de tine pe parcursul întregii călătorii, inclusiv atunci când te clatini şi pierzi calea. De fapt, unul dintre scopurile principale este să-ţi arătăm de ce progresul a fost atât de dificil de susţinut şi cum să transformăm căderile în oportunităţi de dezvoltare. Înarmat cu această înţelegere, vei afla că stă în puterea ta să-ţi schimbi viaţa în bine şi pentru totdeauna.

Poate că nu te confrunţi cu o anumită problemă în viaţă, dar eşti interesată de psihologie şi doreşti să te înţelegi mai bine pe tine însuţi şi pe ceilalţi. Am scris această carte şi pentru tine, sperăm să o consideri

oportună şi informativă.

Originea Dependenţei de nefericire

Fiecare dintre noi se naşte cu posibilitatea de a trăi fericit având o viaţă împlinită, dar majoritatea oamenilor consideră că această posibilitate e greu de realizat. În urmă cu mulţi ani, am încercat să descoperim de ce oamenii nu aveau vieţile pe care şi le doreau şi ce se putea face pentru a-i ajuta.

Alţii au studiat nemulţumirea, caracteristică atâtor adulţi, şi au conchis în mod eronat că egoismul, agresivitatea faţă de ceilalţi şi incapacitatea de a-şi modera apetitul, care fac lumea unui adult atât de neplăcută, ar fi trăsături înnăscute. Această percepţie eronată despre nou-născuţi a făcut mult rău. Spre exemplu, i-a determinat pe experţi să-i sfătuiască pe părinţi să pună capăt unor comportamente nedorite încă de la o vârstă fragedă, transformând copiii în nişte adulţi în miniatură. Dar cerând prea mult de la copii, îi vom învăţa să aibă mari aşteptări de la ei înşişi şi de la cei din jur, complicându-şi astfel viaţa de adult şi ajungând să se simtă nefericiţi.

Cercetările şi practicile clinice, combinate cu experienţa noastră de părinţi cu cinci copii, ne-au învăţat că fiecare copil vine pe lume cu o doză de optimism – dorindu-şi doar să iubească şi să fie iubit. Dar întrebarea rămâne: ce se întâmplă cu bebeluşii care ajung nişte adulţi care au probleme cu menţinerea unei bune păreri despre ei înşişi, alegerea unor relaţii bazate pe satisfacerea reciprocă, munca eficientă şi capacitatea de a se bucura de viaţă? Răspunsul a venit repede atunci când am descoperit modalitatea unică în care bebeluşii şi copiii văd lumea, mai exact modul în care ei evaluează calitatea dragostei pe care o primesc.

Am descoperit că toţi bebeluşii cred că părinţii lor

sunt îngrijitorii perfecţi, care vor doar ce este mai bun pentru ei. Fiecare copil îşi doreşte şi are nevoie să fie asemenea celui care îl iubeşte şi are grijă de el. Atunci când adulţii importanţi din viaţa lor sau părinţii nu sunt disponibili, când sunt pedepsiţi sau când părinţii au aşteptări prea mari de la copiii lor, cei mici, inconştient, dar ferm, resimt şi ei nefericirea în ceea ce priveşte faptul de a iubi şi de a fi iubit. Mai târziu, fără să realizeze că, periodic, încearcă să devină fericiţi, îşi recreează această stare de nefericire. Acest amalgam de nefericire şi fericire persistă la maturitate şi este responsabil de dependenţa de nefericire care poate submina intenţia de a căuta fericirea şi împlinirea.

Motivul pentru care schimbarea pozitivă este posibilă constă în faptul că nu-ţi pierzi niciodată setea înnăscută pentru adevărata plăcere. Această plăcere adevărată poate fi găsită atât în certitudinea interioară că iubeşti şi eşti iubit, cât şi în actualizarea alegerilor constructive şi adecvate.

Plăcerea reală îţi sporeşte întotdeauna cheful de viaţa – nu este niciodată dăunătoare, ţie sau celor din jur.

Dorinţa nativă pentru plăcerea pură se opune mereu dependenţei de nefericire. Ştim din proprie experienţă că, dacă suferi de o astfel de dependenţă, informaţiile din această carte îţi vor arăta clar modul în care ea te afectează. Descoperirea faptului că starea interioară de bine se bazează pe opoziţia unor forme de fericire, una net inferioară alteia, îţi va conferi puterea de a alege adevărata fericire, în ciuda unei fericiri false care este, de fapt, o nefericire ascunsă.

Am testat toate aceste descoperiri în multe cazuri: în munca noastră psihoterapeutică atât cu copiii, cât şi cu adolescenţii şi adulţii; în calitate de consultanţi şi observatori ai bolilor psihice, când am lucrat cu o mare

varietate de clienţi; dar şi în cadrul unui proiect de succes, finanţat de stat, creat pentru a demonstra că abordarea noastră dă rezultate chiar şi în cazul adolescenţilor consideraţi „incurabili”. Am descoperit, în mod constant, că principiile noastre terapeutice sunt utile atât în domenii vaste, socioeconomice, rasiale, etnice şi culturale, cât şi în diverse arii mai restrânse, precum depresia, relaţiile dificile, problemele de pierdere în greutate şi cele profesionale. Cel mai important este faptul că, de îndată ce nefericirea este scoasă la lumina şi confruntată în mod direct şi insistent, influenţa acesteia devine tot mai mică, permiţându-le indivizilor să-şi regăsească bucuria şi împlinirea.

Descoperirile noastre şi dovezile care le susţin au fost cuprinse în cartea *Intrapsychic Humanism*: *An Introduction to a Comprehensive Psychology and Philosophy of Mind,* care a fost scrisă pentru profesionişti şi profesori. Cum această carte s-a răspândit repede în comunităţile de profesionişti şi în rândul universitarilor* am fost rugaţi să scriem un volum despre problemele copiilor şi ale copilăriei, ale cărui principii să poată fi aplicate de părinţi. În *Smart Love*: *The Compasionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Child a Belter Person* arătăm părinţilor că sfaturile părinteşti convenţionale dăunează, de fapt, copiilor, determinându-i să îşi dezvolte anumite nevoi care îi vor face şi pe ei, şi pe alţii nefericiţi.

Smart Love accentuează că a fi fericit este un drept al fiecărui copil şi oferă părinţilor sfaturi practice pentru a le acorda copiilor dragostea specială de care au nevoie pentru a se putea dezvolta ca nişte adulţi satisfăcuţi, împliniţi şi iubitori.

Am fost inspiraţi să scriem *Dependenţa de nefericire* de multele scrisori pe care le-am primii de la adulţii care au citit cărţile noastre despre părinţi şi au dorit un ajutor

în aplicarea principiilor acestora pentru a-şi îmbunătăţi propriile vieţi. Aşa cum *Smart Love* îi învaţă pe părinţi să întrerupă ciclul negativ al evoluţiei copiilor lor şi să-i ajute să-şi redobândească sănătatea emoţională, această carte îţi arată cum poţi înceta să-ţi sabotezi propriile intenţii bune şi, în acest mod, să faci cele mai bune alegeri în viaţa profesională şi amoroasă, cum să-ţi iubeşti trupul şi cum să-ţi adaptezi stările.

Premisa fundamentală a acestei cărţi este aceea că, în absenţa unor mişcări de opresiune socială, incapacitatea majorităţii oamenilor de a avea viaţa pe care şi-o doresc rezultă dintr-o dependenţă de nefericire.

Această nouă înţelegere conduce către strategii eficace pentru recunoaşterea şi stoparea nevoii de a submina eforturile constructive ale unei persoane. În acelaşi timp, te încurajăm să răspunzi mai degrabă plin de compasiune decât cu iritare, mânie sau ruşine posibilităţii de a suferi de o dependenţă de nefericire. Oricum, o dependenţă de nefericire nu este rezultatul unei lipse a voinţei, al unui temperament înnăscut sau al unor refulări temporare. Paradoxal, ea izvorăşte din dorinţa înnăscuta, pozitivă, pentru relaţii bune şi fericire interioară. Această dorinţă constructivă poate o neintenţionat distorsionată în copilărie de o nevoie inconştientă de a te simţi „fericit”, căutând o stare de nefericire deja învăţată, aceea de a fi pedepsit, de a fi corectat, neglijat sau de a rămâne permanent cel de la care se aşteaptă prea multe.

La fel de important. *Dependenţa de nefericire* îţi oferă un plan de acţiune al cărui mesaj nu va fi modificat şi nu îşi va pierde puterea odată cu trecerea timpului. Principiile şi sfaturile din această carte le vor proteja în permanenţă de propriul sabotaj. *Dependenţa de nefericire* pune accentul pe acea stare de fericire cu care ne naştem fiecare. Aceasta constă într-o senzaţie de bine interiorizată, care nu este vulnerabilă la urcuşurile şi

coborâşurile vieţii şi care ne îndrumă către o viaţă satisfăcătoare şi plină de alegeri pozitive.

Structura cărţii

Dependenţa de nefericire este împărţită în două secţiuni.

Prima, „Învăţarea nefericirii”, descrie originile nevoii inconştiente de a ne genera propria nefericire şi detaliază modalităţile prin care această nevoie îşi face loc în vieţile oamenilor. Spre exemplu, dependenţa de nefericire poate duce la stări neplăcute, relaţii nesatisfăcătoare şi la incapacitatea de a găsi soluţiile optime.

A doua parte „Alege fericirea”, arată cum să foloseşti informaţiile nou dobândite pentru a-ţi îmbunătăţi starea afectivă şi sănătatea, viaţa profesională, dar şi cum să le bucuri de relaţii de prietenie sinceră. Cel mai important este că, odată ce ai învăţat că şi cedarea face parte din procesul de vindecare, nu te vei mai simţi jenat sau înfrânt de astfel de momente de renunţare. Îţi vom oferi strategii eficiente pentru a corija greşelile care s-au dovedit distructive pentru eforturile tale anterioare.

Intuiţia şi sugestiile noastre sunt ilustrate peste tot cu exemple din viaţa reală, extrase din experienţa noastră clinică. Bineînţeles, am schimbat numele şi informaţiile legate de identificarea clienţilor noştri. De asemenea, atunci când spunem că „ne-a vizitat cineva”, ne referim la faptul că persoana respectivă s-a întâlnit cu unul dintre noi, nu cu amândoi. Nu menţionăm cine anume ne-a vizitat pentru a asigura intimitatea clienţilor noştri.

Fazele depăşirii dependenţei de nefericire încep chiar dacă nu conştientizezi acest lucru, culminează cu episoade de renunţare, menţinerea rezolvării chiar şi atunci când aceasta începe să dispară şi se în chete cu evaluarea de sine drept o persoană care se reface în urma dependenţei de nefericire. Vei găsi strategii concrete pentru a depăşi

aceste momente cu succes, indiferent ce aspect din viaţa ta vrei să îmbunătăţeşti. Oferim strategii pentru a te elibera de dispoziţiile dureroase, făcând posibile păstrarea într-o formă buna a corpului tău, întemeierea relaţiilor pe înţelegere reciprocă, mai curând decât pe conflicte, şi găsirea fericirii la locul de muncă. Programul nostru este un plan pe care îl poţi urma toată viaţa. Deoarece se menţionează faptul că urcuşurile şi coborâşurile fac parte din aceste schimbări pline de succes, mesajul lui nu va dispărea şi nu îşi va pierde puterea în timp.

Învăţarea nefericirii

Există o mulţime de modalităţi prin care oamenii nu reuşesc să devină persoana care îşi doresc să fie şi să nu trăiască viaţa pe care o visează. Dacă te regăseşti întruna sau mai multe dintre următoarele situaţii, atunci, într-o anumită măsură, eşti dependent de nefericire. Accentuăm faptul că dependenţa de nefericire afectează oameni diferiţi în moduri diferite. Consecinţele pot fi minore sau grave şi te pot face neputincios; pot apărea într-un singur aspect al vieţii unei persoane sau pot deveni o experienţă cu care aceasta se confruntă zi de zi.

Situaţia: Nu pot duce la bun sfârşit o decizie luată, fie că este vorba de scăderea în greutate, de a fi calm sau de a termina treaba la timp. Un director executiv din publicitate ne-a spus: „Chiar dacă doctorul mi-a recomandat să slăbesc pentru că am tensiunea arterială ridicată, nu pot face acest lucru. Slăbesc câteva kilograme şi după aceea le pun la loc”.

Situaţie: Mă simt răvăşit şi mi se pare dificil să-mi revin atunci când lucrurile se înrăutăţesc. O femeie s-a confesat: „Atunci când şeful meu m-a criticat într-o vineri în legătură cu un raport pe care-l întocmisem, nu-mi

puteam scoate din cap cuvintele lui, M-am simţit copleşită şi ruşinată tot weekendul şi abia dacă puteam vorbi cu ceilalţi membri ai familiei. Ştiam că exagerez, dar nu puteam ascunde cât de mizerabil mă simţeam”.

Situaţie: Mă arunc în braţele înfrângerii exact atunci când succesul, pentru care am muncit neobosit, este la îndemâna mea.

O studentă ne-a spus că muncise ca o sclavă la o lucrare, ca să descopere că în ziua în care trebuia să o predea, a uitat-o la cămin şi astfel, cu toate că lucrarea ei era de nota 10, a fost depunctată.

Situaţie: Obţin succesul şi după aceea îl pierd. Un jucător profesionist de tenis a venit la noi pentru că juca foarte bine până când avea câteva puncte avans faţă de adversarul său. După aceea, făcea greşeli banale sau chiar pierdea meciul ori era nevoit să tragă foarte tare ca să depăşească momentul respectiv.

Situaţie: Am reuşit să-mi ating un scop pentru care am luptat mult, dar nu mă pot bucura de el. Ori nu pare la fel de important ca atunci când încercam să-l ating, ori mă concentrez pe o dorinţă rămasă neîndeplinită. Un avocat pe care îl cunoaştem lucra cele 70 de ore pe săptămână necesare pentru a deveni partener la firma de avocatură. Imediat ce dorinţa i s-a împlinit, s-a plictisit de avocatură şi a început să se gândească serios să-şi schimbe cariera.

Situaţie: îmi este dificil să mă apropii de oameni şi să am cu ei relaţii strânse. O femeie pe care o cunoaştem era atrasă de relaţii cu oameni care doreau să se implice mai puţin decât ea, această tendinţă având drept consecinţă suferinţa şi respingerea. Un bărbat cu care mă întâlneam îşi alegea partenerii şi prietenii dintre cei abuzivi,

dependenţi de stupefiante sau care îl făceau să se simtă mizerabil.

Situaţie: Atunci când găsesc o persoană care ţine la mine la fel de mult cum ţin eu la ea, creez un conflict şi distrug relaţia. Un antreprenor şi-a petrecut mulţi ani căutându-şi femeia vieţii lui. Atunci când, într-un final, a găsit-o, s-a bucurat o scurtă perioadă de timp de o apropiere adevărată. După aceea, s-a trezit că se ceartă cu ea din motive nesemnificative, cum ar fi alegerea unui film sau gusturile ei vestimentare. Ne-a rugat să-l ajutam înainte de a-şi distruge relaţia.

Situaţie: Se pare că nu reuşesc să-mi rezolv sarcinile bine sau la timp: amân frecvent; mă concentrez greu; mi se pare dificil să fiu conştiincios; nu pot respecta termenele-limită.

Situaţie: Muncesc prea mult şi nu-mi permit să mă bucur de timpul meu liber sau să stau cu familia. Un contabil care se apropia de pensie a venit la noi pentru că era îngrozit de faptul că va avea o groază de timp şi niciun plan. Cu greu şi-a luat o zi liberă de la serviciu, pentru că nu se simţea bine dacă nu muncea.

Situaţie: Majoritatea activităţilor care îmi fac plăcere sunt riscante. Îmi este teamă că m-aş putea răni, dar nu pot renunţa la plăcerea pe care mi-o provoacă. Un împătimit al curselor de motociclete a venit la noi pentru că fusese obligat să renunţe la hobby-ul său: soţia lui era pe punctul de a naşte, iar el nu dorea să rateze acel moment. Cu toate acestea, era trist pentru că i se părea că nu se va mai simţi la fel de bine ca pe pista de curse.

Situaţie: Sunt deseori copleşit de emoţii neplăcute, O

femeie de afaceri a venit la noi pentru că era nervoasă şi deprimată.

Situaţie: Nu simt că mă pasionează nimic, şi mă întreb: „Despre ce este vorba?” O femeie a trecut de la o slujbă la alta, de la o relaţie la alta, de la o activitate la alta, căutând un sentiment de împlinire şi un scop. Atunci când a observat că se simte în continuare nemulţumită, a căutat ajutor.

Situaţie: Am avut parte de câteva pierderi în urma cărora nu îmi pot reveni. O femeie al cărei soţ fusese ucis într-un accident de maşină cu trei ani în urmă a venit la noi din cauza crizelor sale zilnice de plâns şi a depresiei.

Situaţie: Nu-mi pot opri apetitul (pentru mâncare, băutură, jocuri de noroc, sex etc.). Un fotograf a fost adus la noi de către soţia sa pentru că seara nu se putea opri din băut bere. El spunea că acesta este modul în care se poate reface după o zi de muncă.

Dacă te-ai confruntat cu acest gen de dificultăţi sau cu unele asemănătoare, ai trăit primele etape ale unei dependenţe de nefericire. În paginile următoare, îţi vom arăta, mai detaliat, de ce şi în ce mod dependenţa de nefericire îţi poate sabota intenţiile bune, alegerile pozitive şi echilibrul interior; după aceea, vom descrie strategiile care te vor ajuta să-ţi revii din această stare şi să alegi fericirea, o dată pentru totdeauna.

Înţelegerea copilăriei este cheia realizării schimbărilor din viaţa ta

Vom face o scurtă călătorie care va atinge anumite momente din copilăria ta. Recunoaştem că, în calitate de adult cu probleme apăsătoare, care doreşte să-şi îmbunătăţească viaţa, s-ar putea să fii puţin uimit şi chiar

un pic frustrat de necesitatea de a arunca o privire în trecut. Motivul pentru care apelăm la astfel de metode este că anumite experienţe din primii ani ai vieţii pot avea legătură cu abilitatea de a-ţi construi viaţa pe care o doreşti. Înainte de a face îmbunătăţiri importante şi de durată, trebuie să recunoşti şi să înţelegi motivele care te opresc să obţii fericirea.

Ai păreri negative despre tine însuţi sau despre alte persoane apropiate, de care eşti conştient chiar înainte de a învăţa să vorbeşti sau de a avea cel puţin mintea pe care o ai acum. Este posibil să nu observi aceste păreri, dar ele sunt la fel de reale ca nişte pietre şi exercită o foarte mare influenţă. Vestea bună este că, citind cu atenţie aceste pagini, poţi scoate la lumină şi înlătura aceste păreri negative, oferindu-ţi posibilitatea de a duce viaţa pe care o doreşti.

Diferiţi gânditori, de pildă Socrate, Fericitul Augustin, Shakespeare şi Freud, au recunoscut că experienţele din copilărie au un efect profund asupra vieţii noastre de adult. Totuşi, pentru că majoritatea experienţelor au avut loc înainte ca noi să le fi putut organiza şi reţine în limbajul pe care îl folosim acum, natura exactă a minţii unui copil a rămas un mister. Pentru prima dată, a fost deschisă o fereastră către experienţa unui copil atunci când s-a descoperit că toţi copiii se nasc optimişti, îşi iubesc părinţii şi cred că aceştia sunt perfecţi şi total devotaţi lor. Consecinţa înţelegerii perspectivei imature a copiilor este aceea că lor le este imposibil să evalueze calitatea dragostei pe care o primesc de la părinţi, Cea mai importantă descoperire pe care am făcut-o este următoarea: *Cu toţii ne naştem pentru a iubi şi pentru a ne dori mai multe*, *indiferent de dragostea pe care o primim*.

Intenţia noastră nu este de a învinovăţi părinţii sau alţi adulţi importanţi pentru tine. Cei care te-au îngrijit au

făcut tot ceea ce le-a stat în putinţă, cu siguranţă, şi nu ţi-au dorit decât binele. Punem accentul pe experienţele tale din copilărie pentru că singura modalitate prin care îţi putem schimba viaţa în bine, pentru totdeauna, este să înţelegi de ce şi în ce mod efectele acestor experienţe te influenţează astăzi.

Capitolul 1 Confuzia dintre fericire şi nefericire

Confuzia dintre fericire şi nefericire

Cea mai comună părere despre nou-născuţi îşi trage originea din cultura occidentală şi susţine că bebeluşii se nasc păcătoşi sau au caracteristicile unor fiinţe antisociale care tind să-şi manipuleze părinţii. Am descoperit că această opinie este total eronată. La fel de false sunt şi alte trei păreri de simţ comun: la naştere, copiii sunt precum nişte sugative care absorb experienţă; copiii sunt inocenţi, dar imediat corupţi şi stricaţi de păcătoşenia lumii; copiii se nasc cu personalităţi bine conturate.

Adevărul este că toţi copiii vin pe lume optimişti în ceea ce priveşte relaţiile interumane, îşi adoră părinţii şi sunt atât de drăgălaşi, încât îi determină pe părinţi să-i protejeze. Copiii cred, de asemenea, că tot ceea ce experimentează ei, atât bune, cât şi rele, reprezintă o exprimare a dragostei de care au nevoie, pentru că asta îşi doresc părinţii de la ei. Pentru că-şi iubesc părinţii atât de mult, nu-şi doresc altceva decât să fie la fel ca ei şi să se comporte la fel cum o fac şi aceştia.

Cu alte cuvinte, nu ai venit pe lume ca o fiinţă antisocială, manipulatoare, tinzând spre răsfăţ şi dependenţă, fără cunoştinţe, incapabilă de a face o diferenţă între tine şi părinţii tăi. Şi nici genele nu sunt vinovate pentru trăsăturile de caracter care îţi fac viaţa dificilă.

Dreptul originar la fericire

Fiecare copil se naşte cu o rezervă nativă de fericire interioară – să se simtă bine, să iubească şi să fie iubit. Toţi copiii, inclusiv cei nevăzători şi cei care nu aud, îşi dau seama de această stare atunci când, la câteva săptămâni de la naştere, încep să zâmbească inconştient, simţind că au atras atenţia părinţilor şi i-au făcut fericiţi. După

primele trei luni, copiii identifică tot mai mult anumite chipuri ca fiind sursa plăcerilor lor. Zâmbetul pe care îl păstrează în special pentru părinţi indică faptul că sunt încântaţi de ambii părinţi şi de ei înşişi, pentru că îi fac pe aceştia să-i iubească.

Odată cu trecerea timpului, starea de bine a copilului devine solidă ca o piatră şi nu poate fi clătinată de suişurile şi de coborâşurile de pe parcursul vieţii. Cu siguranţă că o persoană care suferă o mare pierdere sau o mare dezamăgire se va simţi tristă, dar cei a căror fericire interioară este stabilă nu renunţă la a se simţi mai bine atunci când lucrurile nu merg cum trebuie. Pentru că acele persoane nu simt nevoia să-şi provoace niciun fel de tristeţe, vor face, de asemenea, alegeri bune şi vor putea să-şi susţină aceste alegeri.

Cu alte cuvinte, dreptul originar al fiecărui copil este un fel de dispoziţie care permanentizează nevoia de a iubi şi de a fi iubit. Rezultatul este abilitatea de a avea grijă de tine şi de corpul tău, iscusinţa de a alege şi de a păstra prieteni loiali, capacitatea de a lucra la potenţialul maxim şi de a te simţi bine, puterea de a te reface în urma unor încercări mai dificile şi abilitatea de a le dărui copiilor tăi o stare de fericire. Aceasta nu este o viziune utopică. Toată lumea are potenţialul unei astfel de maturităţi. Şi, după cum îţi vom demonstra, vestea bună este că niciodată nu e prea târziu. Chiar dacă ai ratat o astfel de stare, noi îţi vom arăta cum să o poţi dobândi de acum înainte.

Originea confuziei dacă doreşti să-ţi îmbunătăţeşti calitatea vieţii, primul pas pe care trebuie să-l faci este să înţelegi de ce nu eşti stăpânul propriului destin. *Uimitorul dar simplul adevăr este acela că o existenţă nefericită se datorează îndeosebi faptului că dragostea pentru părinţi te-a făcut să confunzi fericirea cu nefericirea.*

Pentru a descoperi cum este posibil aşa ceva, trebuie să înţelegi modul în care ai perceput lumea în copilărie.

Ai fost un imitator

La naştere, ochii copilului se concentrează pe feţele părinţilor, care îi zâmbesc şi îi vorbesc. Încă de la naştere, cunoşti vocea mamei şi o consideri alinătoare. De asemenea, ai venit pe lume cu un talent uimitor. Chiar dacă nu ţi-ai văzut niciodată chipul, ai putut copia gesturile tatălui tău. Spre exemplu, dacă tatăl tău a deschis gura sau a scos limba, i-ai copiat expresia şi gesturile.

Dorinţa de a fi ca părinţii tăi nu s-a oprit doar la asemănarea cu ei. Pentru că îţi adorai părinţii şi îi considerai perfecţi. Îţi doreai să fii *exact* ca ei. O modalitate de a fi ca ei a fost să te simţi la fel cum te făceau ei să te simţi. Aşadar, atunci când plângeai pentru că îţi era foame sau erai obosit, iar părinţii tăi te hrăneau sau te ajutau să dormi, ţi-ai creat nevoia puternică de a te trata pe tine însuţi şi pe ceilalţi cu aceeaşi dragoste şi devotament.

Când părinţii sunt capabili să vină în întâmpinarea nevoilor emoţionale ale copiilor lor, suficient pentru a le conserva şi întări optimismul înnăscut, ei învaţă să devină fericiţi recreând compasiunea şi bunătatea pe care le primesc. Fericirea lor interioară – convingerea profundă că sunt iubitori şi iubiţi – este reafirmată în mod continuu de către sensibilitatea părinţilor, până când aceasta devine de nezdruncinat. O fericire interioară de nezdruncinat şi stabilă, reprezentând dreptul din naştere al fiecăruia dintre noi ne protejează conştient sau inconştient, făcându-ne vieţile dificile sau nefericite.

Dar ce-ar fi dacă, în ciuda tuturor intenţiilor bune din lume, părinţii nu-ţi pot răspunde nevoilor emoţionale pentru că nu le-au înţeles sau au fost împiedicaţi, dintr-un anumit motiv, să ţi le satisfacă? Cele mai mari eşecuri sunt determinate de abandonarea copiilor nefericiţi, de faptul

de a avea aşteptări prea mari de la ei sau de respingerea lor.

Legătura dintre a fi lăsat să plângi şi nevoia de nefericire pentru a te putea simţi pe deplin fericit

Să presupunem că părinţii tăi urmau un sfat popular, dar dăunător, de a te lăsa să plângi până adormeai. (Am fi putut alege orice alt exemplu, de pildă cel al părinţilor care îşi lasă copiii să plângă în ideea că tristeţea nu dăunează, ci le întăreşte caracterul.) Ca toţi bebeluşii, ai obosit sau ai fost prea stimulat şi ai avut nevoie de puţină afecţiune care să te ajute să te relaxezi şi să dormi. Probabil că părinţii credeau că plângeai pentru a-i manipula, pentru a-ţi exersa plămânii, pentru a te elibera de tensiune sau ca modalitate de a adormi, dar niciuna dintre acestea nu este adevărată. *Când erai copil plângeai din aceleaşi motive ca acum, când eşti adult – pentru că erai nefericit*.

Dacă plângeai atunci când erai pus în pătuţul tău pentru a adormi, iar părinţii te lăsau să plângi singur, absenţa lor te făcea să fii şi mai trist, deoarece certitudinea de a fi iubitor sau iubit era distrusă. După aceea, plângeai din două motive total diferite, Sufereai încă din cauza disconfortului creat de oboseală, de indigestie sau din cauza altor forme de stres. Mai rău chiar, te simţeai îngrozitor, deoarece oamenii pe care îi iubeai şi îi adorai mai presus de orice nu îţi veneau în ajutor. Eventual, dacă strigătele tale de ajutor, care ţi se păreau că durează o veşnicie, nu erau auzite, renunţai la a mai le atrage atenţia părinţilor şi adormeai. Atunci când adormeai, părinţii ajungeau probabil la concluzia că sfatul experţilor de a-şi lăsa copilul să plângă până adoarme era bine fundamentat. Ceea ce nu ştiau ei era că, încercând să te determine să te comporţi într-un anumit mod (să adormi

repede), mai curând decât să-ţi arate că poţi conta mereu pe ajutorul lor, te îndrumau să urmezi o cale care te conducea la nevoia de a-ţi face viaţa dificilă şi neplăcută fără niciun rost.

O transformare subtilă are loc în cazul copiilor somnoroşi, cărora le este foame, au colici sau al celor foarte obosiţi, care sunt lăsaţi să plângă „pentru binele lor". Copiii lăsaţi să plângă consideră că nefericirea lor este un lucru de dorit, deoarece aşa vor părinţii lor să se simtă. Acelaşi proces are loc şi în cazul copiilor mai mari care sunt ignoraţi de părinţi atunci când sunt nefericiţi ori nu sunt înţeleşi sau acţiunile nu le sunt aprobate. Atunci când intervine nefericirea, copiii neconsolaţi rămân convinşi de faptul că părinţii le acordă dragostea ideală, ajungând să confunde nefericirea pe care o trăiesc cu fericirea. Această identificare greşită alimentează convingerea interioară necesară menţinerii vieţii. Dar consecinţa este că, fără a cunoaşte acest lucru, copiii ajung să crească cu un sentiment pozitiv atunci când recreează experienţe legale de nefericire. Cu alte cuvinte, dezvoltă o dependenţă de nefericire care coexistă şi concurează cu dorinţa nativă de a fi fericit.

Aşadar, dacă în primii tăi ani de viaţă suferinţa nu îţi era alinată, în loc să realizezi, aşa cum ar face un observator obiectiv, că te simţeai mizerabil, ai ajuns să crezi că nefericirea era stadiul ideal pe care părinţii, pe care îi adorai, doreau să-l experimentezi. Ajungând la concluzia că aceste sentimente reprezentau adevărata fericire, ai dezvoltat, în mod natural, o dorinţă şi o nevoie puternică de a le recrea. Pe măsură ce ai crescut, probabil în mod inconştient, ai început să simţi că, din moment ce aceste sentimente de nefericire erau ceea ce părinţii doreau să trăieşti, îi trădai sau îi dezaprobai dacă te simţeai prea fericit.

Astfel, încă din faza primei copilării, persoanele ale

căror nevoi emoţionale nu au fost corect satisfăcute au dezvoltat două surse diferite de stare interioară bună: (1) plăcerea înnăscută de a iubi şi de a fi iubit şi (2) sentimente de nefericire pe care le identifică greşit cu fericirea şi pe care le caută pentru a reexperimenta ceea ce credeau că părinţii lor doreau ca ei să simtă.

Dacă, de obicei, lacrimile tale nu erau alinate, atunci înseamnă că încă de la o vârstă fragedă, chiar înainte de a conştientiza, sau de a avea o idee realistă despre ceea ce se petrecea în mintea altei persoane, experimentai un conflict interior privind care e cea mai bună metodă de a face pe cineva fericit. Trebuia să devii cu adevărat fericit, dar, de asemenea, trebuia să trăieşti şi cu o falsă fericire, care era de fapt o nefericire mascată.

Accentuăm faptul că nu contează dacă ai fost lăsat să plângi pentru că nu puteai adormi, pentru că îţi era foame şi nu era încă timpul pentru următoarea masă, pentru că te durea stomacul din cauza colicilor, iar părinţilor tăi li se spusese că te vei simţi mai bine dacă te eliberai de tensiune prin plâns sau pentru că nu puteai avea jucăria fratelui mai mare. Rezultatul era acelaşi. Uneori, în interiorul tău, într-o manieră de nerecunoscut, fără a intenţiona sau a dori acest lucru, te alinai cu nefericirea îmbrăcată în straiele fericirii. Înţelegerea acestui lucru reprezintă primul pas către renunţarea la dependenţa de nefericire şi către reuşita în viaţă.

Legătura dintre ce se aştepta de la tine şi nevoia de a cere prea mult de la tine însuţi şi de la ceilalţi

Ca toţi copiii, doreai ca părinţii tăi să ştie care îţi erau nevoile esenţiale, la orice vârstă, şi ca ei să reacţioneze într-o manieră care să-ţi câştige încrederea. Totuşi, părinţii tăi poate că au avut dificultăţi în întâmpinarea acelor nevoi deoarece, la fel ca în cazul altor părinţi, li s-a spus să se aştepte la un anumit grad de

maturitate din partea ta, idee care nu se potriveşte cu dezvoltarea reală a minţii unui copil dacă eşti una dintre persoanele care suferi, periodic, de sentimente de nesiguranţă şi inadecvare, este posibil să se fi aşteptat la mult mai multe din partea ta atunci când erai copil, acest lucru având ca rezultat faptul că ai crescut cu sentimentul că îţi dezamăgeai frecvent părinţii sau alţi adulţi importanţi pentru tine.

Părinţii (şi, mai târziu, profesorii) credeau că, pentru a deveni o persoană bună, trebuiau să te pedepsească din timp şi deseori. Majoritatea părinţilor cred că devenirea ca adult presupune aceleaşi comportamente sociale ca ale copilului. Ei cred că, dacă un copil în vârstă de opt ani se supără atunci când pierde un joc, trebuie învăţat să fie un adevărat jucător sau altfel va deveni o persoană care nu va şti să piardă. În mod similar, părinţii sunt sfătuiţi greşit că trăsăturile dorite la maturitate, cum ar fi generozitatea şi responsabilitatea, trebuie predate din timp sau altfel nu vor fi învăţate niciodată. Se aşteaptă de la majoritatea copiilor, încă de la început, să fie corecţi, fraţi iubitori care ştiu să piardă, să mănânce bine şi să fie harnici.

Ceea ce părinţii sau profesorii nu ştiau este cât de diferită era mintea ta de a lor. Un adult care simte mânia sau dezaprobarea altuia poate evalua înţelepciunea comportamentului celuilalt. Dar atunci când copiii sunt pedepsiţi sau au de-a face cu dezaprobarea pentru că nu s-au ridicat la nivelul aşteptărilor deoarece acestea erau prea mari, chiar dacă pot fi nervoşi, în sufletul lor ei vor crede întotdeauna că părinţii sunt perfecţi şi că orice fac aceştia este corect. Şi ajung la concluzia că, indiferent ce simt ei, vor fi mai fericiţi dacă vor ajunge exact ca părinţii lor şi dacă se vor comporta cu ei înşişi şi cu ceilalţi la fel ca aceştia.

În mod greşit, părinţii şi profesorii încercau să te trateze ca pe un adult. Totuşi, tu nu te puteai comporta ca

un adult, deoarece, la fel ca majoritatea copiilor, fericirea ta depindea de ceea ce îţi doreai. Acesta este motivul pentru care, la vârsta de doi ani, de pildă, îţi era aproape imposibil să împarţi ceva cu ceilalţi copiii, în timp ce la trei ani plângeai când ploua afară şi nu te puteai duce în parc, la şase ani nu spuneai mereu câte bomboane ai mâncat în realitate, iar la opt ani te simţeai prost când pierdeai un joc.

Dacă părinţii tăi şi ai tuturor celorlalţi copii ar fi ştiut că respectul de sine era dependent, până la un anumit punct, de libertatea de a rezolva lucrurile după propria dorinţă, iar slăbiciunea pentru dezamăgiri ar fi fost astfel depăşită în mod natural, atunci s-ar fi simţit liberi să te consoleze când erai supărat. Când ai fi ascuns adevărul, ei nu şi-ar fi făcut griji că prea multă atenţie şi simpatie te-ar fi determinat să devii un adult egoist, nedemn de încredere. Ai fi învăţat treptat că, indiferent dacă lucrurile nu ieşeau mereu aşa cum îţi doreai, te-ai fi putut baza mereu pe plăcerea de a fi ascultat şi alinat de persoanele apropiate. Reacţiile înţelegătoare te-ar fi făcut să vezi că este mai puţin important dacă totul iese cum vrei tu şi ţi-ar fi favorizat dezvoltarea ca adult iubitor şi deschis. Ai fi rivalizat, de asemenea, cu părinţii tăi şi ai fi învăţat să fii înţelegător cu tine însuţi şi cu ceilalţi atunci când apăreau inevitabilele dezamăgiri.

Dar, dacă părinţii şi profesorii au înţeles greşit ce înseamnă să ai mintea unui copil şi se aşteptau să dai dovadă de o maturitate de care nu erai capabil, ai căzut de acord cu ei să te comporţi aşa cum îşi doreau ei, deşi ţi se părea inadecvat. Tu nu puteai determina dacă expectanţele faţă de tine erau rezonabile, şi probabil că încă aştepţi mai multe de la tine decât ar fi corect şi deseori ţi se pare dificil de crezut că eforturile tale sunt suficiente. Chiar dacă este dureros şi inconfortabil, expectanţele prea mari îţi aduc plăcerea unei false fericiri

(o nefericire pe care înainte o confundai cu fericirea). Atunci când te comporţi cu tine însuţi la fel cum o făceau părinţii tăi şi alte persoane importante din viaţa ta, te simţi la fel ca în relaţia cu ei, adică iubit şi iubitor.

Jennifer

Jennifer a lucrat pentru o companie care realiza sondaje de opinie pentru politicieni. Ea şi Carol selectau eşantioanele de populaţie, mergeau pe teren împreună, luau interviuri, introduceau datele în calculator şi le analizau. În fiecare etapă exista posibilitatea strecurării unei erori. Jennifer era mai novice decât Carol şi se ducea la ea când avea nevoie de ajutor, în special în cazul problemelor complicate care se iveau la colectarea şi analizarea datelor. Carol părea mereu doritoare să o ajute. După aceea, Jennifer a aflat de la Jill, o secretară de la birou, cum Carol se plângea de ea colegilor şi şefului că era neîndemânatică şi grea de cap. Jennifer a fost distrusă de aceste remarci şi şi-a reproşat că nu-şi putea intra în ritm. Cu cât Jennifer se simţea mai incompetentă, cu atât se ducea mai des la Carol pentru sfaturi şi cu atât auzea mai des de la Jill că aceasta se plângea de ea colegilor de birou, Jennifer a început să simtă că slujba, pentru care luptase atât de mult şi care credea că îi va aduce satisfacţii o depăşea. Era pe punctul de a demisiona atunci când a apelat la noi.

Imediat ne-am dat seama că Jennifer simţea că nu corespund, iar acest lucru ascundea faptul că era extrem de deşteaptă şi o persoană care învaţă repede. S-a descurcat foarte bine la şcoală, chiar dacă nu s-a simţit niciodată la fel de inteligentă precum colegii ei. Ne-a spus: „Am fost mereu convinsă de faptul că voi pica la toate materiile şi eram de fiecare dată uimită când luam note mari”.

Jennifer a crescut într-o casă cu aşteptări clare:

trebuia să fie politicoasă, o elevă de nota 10, trebuia să ajute la treburile casei, să aibă grijă de fraţii ei mai mici atunci când părinţii nu erau acasă şi nu trebuia să se plângă. Jennifer îşi adora părinţii, era mulţumită de încrederea pe care aceştia i-o arătau şi încerca să facă faţă standardelor care îi erau impuse. Când, inevitabil, s-a simţit neputincioasă, nu i-a trecut prin cap că aşteptările erau prea mari pentru orice copil. Se simţea îngrozitor de slabă şi îi era ruşine să-şi dezamăgească părinţii. Nu-i de mirare atunci că Jennifer a considerat criticile lui Carol ca fiind îndreptăţite.

Ne-am continuat munca împreună, iar Jennifer avea deseori impresia că ne dezamăgea pentru că nu progresa mai repede. Când a realizat că adoptase nişte aşteptări prea mari de la ea însăşi, care i-au modelat copilăria, a învăţat că această înţelegere va duce la dispariţia sentimentelor ei de nemulţumire. Când acestea au persistat, a simţit că nu era potrivită cu ceea ce făceam noi şi că noi eram dezamăgiţi de ea pentru că nu progresa mai repede. Jennifer a fost surprinsă atunci când i-am explicat că aceste sentimente nu vor dispărea peste noapte. Aşa de dureroase cum erau, reprezentau şi o sursă de falsă fericire. Jennifer încerca să se simtă aşa cum ar fi dorit părinţii ei. Când avea sentimentul inadecvării, în sinea ei se simţea iubită şi valoroasă. Jennifer ne-a spus: „Pentru prima dată văd ce mult ar fi contat dacă aş fi crescut cu nişte aşteptări pe care chiar să le pot îndeplini.

Prin colaborarea cu noi, Jennifer a început să înţeleagă că nici Carol nu-i judeca obiectiv performanţele, dar că era o persoană a cărei proprie dependenţă de nefericire a determinat-o să îi deprecieze pe cei care aveau un motiv rezonabil şi întemeiat de a-i cere ajutorul. Jennifer a observat că orice slujbă nouă presupune îndrumare şi că întrebările ei nu erau nici stupide, nici inutile. A evitat-o pe Carol şi a cerut ajutorul unei alte

colege de birou, care se simţea bine în rolul de mentor. La scurt timp, Jennifer a solicitat şi i s-a oferit un alt partener. Munca şi încrederea în sine i s-au îmbunătăţit şi pentru prima dată, s-a simţit bine la locul de muncă.

Dacă depui un efort consistent pentru a-ţi atinge scopul şi îţi dai seama că, în loc să te simţi mândru de realizările tale, ţi se pare că ai fi putut face mai mult, atunci înseamnă că aduci în viaţa ta de adult standardele perfecţioniste pe care le aveai în copilărie. Când părinţii îşi presează copiii să exceleze sau să se comporte ca un adult, aceştia ajung, în mod eronat, la concluzia că li se cere perfecţiunea.

Drept rezultat, copiii cresc simţindu-se bine în propria piele când îşi stabilesc standarde mai înalte decât cele pe care părinţii le impuneau în mod greşit. Dacă ai aşteptări prea mari de la tine sau de la ceilalţi, identificarea rădăcinilor acestora reprezintă primul pas spre eliberarea de acest tip de dependenţă de nefericire şi spre o viaţă pentru care să te simţi pregătit, nu frustrat. Copiii se pot simţi, de asemenea, timoraţi de aşteptările părinţilor, chiar dacă aceştia nu le cer, clar, ceva anume.

Atunci când părinţii sunt grav deprimaţi, dependenţi de diferite substanţe sau nu sunt activi din diverse motive, copiii pot interpreta situaţiile în care părinţii nu sunt capabili să le răspundă cu dragoste şi grijă drept dorinţa acestora de a fi ajutaţi, de a li se prelua din responsabilităţi şi de a nu mai aştepta în schimb dragoste.

Deseori, singura modalitate ca aceşti copii să primească în mod regulat de la părinţii lor atenţia de care au nevoie este să devină o sursă de putere emoţională şi ajutor practic – cu alte cuvinte, să adopte comportamente care nu sunt potrivite cu vârsta lor. Spre exemplu, copiii pot primi un răspuns pozitiv de la un părinte inactiv, asumându-şi responsabilitatea pentru treburile casnice,

cum ar fi gătitul, curăţenia sau ajutorul dat fraţilor mai mici. Copiii învaţă, de asemenea, că pot schimba starea unui părinte şi, în acest mod, pot căpăta alinare emoţională pentru ei înşişi. Cel mai important este că aceşti copii învaţă că pot fi acceptaţi de părinţii cu probleme (şi mai fericiţi) dacă se abţin de la a le cere să vină şi ei cu ceva în întâmpinarea propriilor lor nevoi. La maturitate, aceşti copii pot căuta plăceri în relaţii, complicându-se cu prieteni sau parteneri care au nevoie de un colac de salvare. Tind să se simtă cel mai bine în relaţii unilaterale, în care se dedică întrajutorării prietenilor sau partenerilor lor pentru ca aceştia să-şi îmbunătăţească starea. „Salvatorii" sunt obişnuiţi să se implice 100% într-o relaţie şi pot trece cu vederea faptul că ei nu primesc în schimb atenţie de la partener, asta în cazul în care primesc ceva. Uneori, salvatorii realizează că este o relaţie unilaterală, dar ei sunt de părere că pot transforma cealaltă persoană într-un prieten sau partener care va fi capabil la un moment dat să li se dăruiască. Alţi salvatori consideră că este normal să ai o relaţie în care dăruirea merge într-o singură direcţie.

Judy

Judy, secretară administrativă, pe la 30 şi ceva de ani, locuia şi era logodită cu Tom, un bărbat care paria, de obicei, toţi banii pe care îi câştiga. Judy a simţit că este de datoria ei să-l ajute pe Tom să-şi revină din patima pariurilor. Ea a încercat să-l convingă să păstreze ea o parte din salariul lui, dar Tom a fost indignat. Când îşi cheltuia toţi banii şi îi cerea ei, deseori ceda şi îi dădea toate economiile sale. Judy trebuia să lucreze multe ore peste program pentru a putea acoperi şi partea lui Tom de chirie, să economisească pentru nunta lor şi pentru un avans la casa pe care doreau s-o cumpere.

Judy credea cu tărie că, dacă îl iubeşte pe Tom,

trebuie să îl accepte aşa cum este; dar înţelegea, în acelaşi timp, că, măritându-se în el, avea să se dedice unei vieţi în care ea era cea care câştiga pâinea. Mai mult chiar, era îngrijorată de faptul că, de îndată ce aveau să se căsătorească, ea ar deveni responsabilă în faţa legii pentru toate datoriile lui Tom la jocurile de noroc. Era posibil ca aceste datorii să-i distrugă credibilitatea şi s-o ruineze din punct de vedere financiar.

Prietenii ei erau la curent cu problema lui Tom şi au forţat-o să caute ajutor specializat înainte de a se căsători cu ei când a venit la noi, Judy ne-a mărturisit imediat că a crescut alături de un tată alcoolic. A spus: „Se pare că mi-am petrecut toată copilăria mergând pe vârfuri atunci când tatăl meu bea. Singura modalitate de a primi un zâmbet sau o mângâiere pe creştet de la el era de a-i aduce un sandvici şi ziarul sau să strâng sticlele şi farfuriile goale". Mama lui Judy îi găsea acestuia scuze, spunându-le copiilor să îl lase în pace, că el trebuia să se relaxeze după o zi lungă de muncă.

La prima şedinţă, Judy a fost defensivă în ceea ce priveşte relaţia ei cu Tom. Se lega de faptul că se distrau împreună şi că el se purta frumos cu ea. După aceea, Judy ne-a întrebat: „De ce nu aveţi o părere negativă despre el, la fel ca toţi prietenii mei?" I-am răspuns că depinde doar de ea cum va continua relaţia cu Tom şi că noi eram acolo doar pentru a o ajuta să descopere ce-şi doreşte cu adevărat. Judy a recunoscut că era confuză. A spus: „Mă simt egoistă şi neloială de fiecare dată când mă gândesc să-l părăsesc pe Tom. Îmi fac griji ce s-ar alege de el. Dar, de asemenea, nu suport gândul de a-l susţine şi de a-mi asuma datoriile lui". Judy şi-a reprimat sentimentele, negative, convingându-se singură că Tom se va schimba, dar trecuseră doi ani şi ei era tot mai îngropat în datorii, iar ea începuse să-şi piardă speranţa.

Pe măsură ce am ajuns să o cunoaştem pe Judy, am

realizat că îi era dificil să-şi împărtăşească sentimentele. Ne-a povestit despre un incident care a supărat-o, dar nu şi-a exprimat sentimentele şi a schimbat repede subiectul. Când am atins acest subiect, a spus că nu voia să ne împovăreze. A menţionat că şi aşa ascultăm toată ziua problemele altor persoane, aşa că a ezitat să ne deranjeze cu ale ei.

Am ajutat-o pe Judy să înţeleagă că, fără să-şi dea seama, încerca să se simtă mai bine renunţând la nevoile ei pentru a ne menaja pe noi, la fel cum făcuse cu tatăl ei. Am clarificat imediat că eram pregătiţi şi doritori să-i acordăm asistenţa de care avea nevoie. La început, lui Judy i-a venit greu să creadă că poate căpăta ajutor pentru ea însăşi, fără să fie nevoită să ne protejeze. Uşor-uşor, şi-a putut împărtăşi gândurile şi sentimentele fără să se îngrijoreze în legătură cu efectul pe care l-ar avea asupra noastră. Cum a experimentat plăcerea de a veni în întâmpinarea propriilor probleme, a început să se simtă din ce în ce mai nesatisfăcută de relaţia ei cu Tom. În final, a ajuns la concluzia că nu voia să-şi petreacă viaţa având grijă de el, fără să primească mare lucru în schimb. S-a decis că dorea să coopereze în continuare cu noi, pentru a putea dobândi abilitatea de a avea o relaţie în care ambii parteneri contează.

Relaţiile care se bazează pe salvare pot dura mulţi ani. Pentru că salvatorii îşi asumă deseori responsabilitatea pentru problemele altor persoane, ajung să depună de două ori mai mult efort atunci când acestea nu se schimbă. De asemenea, pentru că în copilărie ei confundă durerea cauzată de sacrificarea propriilor lor nevoi cu fericirea dragostei adevărate, salvatorii tind să se simtă bine în pielea lor atunci când rămân într-o astfel de relaţie.

Dacă eşti o persoană care tinde să se implice într-o

astfel de relaţie, citeşte Capitolul 6, *Construirea relaţiilor pe apropiere, nu pe conflict,* unde te vom ajuta să identifici acest gen de legături şi îţi vom oferi strategii şi sfaturi pentru a le îmbunătăţi sau te vom învăţa cum şi când să renunţi la ele.

Legătura între a fi disciplinat şi a reacţiona dur faţă de tine şi ceilalţi

Dacă ai fost pedepsit în copilărie, consecinţele emoţionale pe care le-ai suferit pot reprezenta un alt element al dilemei potrivit căreia viaţa ta nu este aşa cum ţi-ai dorit. Noi definim disciplina drept o abordare cu consecinţe neplăcute în controlarea comportamentului copiilor. Includem în această definiţie nu doar pedepsele, dar şi toate răspunsurile date copiilor şi care îi fac să simtă că nu sunt destul detuni, să devină prea timizi sau obraznici. Măsurile disciplinare includ dezaprobarea, ignorarea, restricţionarea anumitor privilegii, neimplicarea şi o atitudine pasivă în faţa „consecinţelor naturale", predicile, pălmuirile şi loviturile.

Până acum, probabil ai crezut că pedeapsa pe care ai primit-o a fost meritată, fiind necesară pentru a-ţi controla comportamentul şi pentru a-ţi întări caracterul, dar noi considerăm că pedepsele care rănesc copiii nu fac altceva decât să dezvolte în ei nevoia de a se pedepsi pe ei înşişi şi pe alţii.

Din moment ce toţi copiii cred că părinţii lor sunt perfecţi şi că ştiu ce este bine pentru ei, prin definiţie, cei pedepsiţi concluzionează în mod inconştient că nefericirea care precedă pedeapsa este oportună. Deoarece copiii au o tendinţă înnăscută de a rivaliza cu părinţii lor, ei dezvoltă nevoia de a recrea „fericirea" pe care o simţeau atunci când erau pedepsiţi, care, de fapt, implică nefericirea lor. Ca adulţi, se pot implica în relaţii cu prieteni sau parteneri care se poartă urât cu ei sau pe care ei înşişi îi tratează

necorespunzător.

Educarea prin iubire: O alternativă pozitivă la pedeapsă şi îngăduinţă

Când am scris cartea dedicată părinţilor, majoritatea acestora nu ştiau că mai există o alternativă la pedeapsă, alta în afară de îngăduinţă. Le-am arătat părinţilor că scopul disciplinei, cu alte cuvinte faptul de a avea grijă de un copil, poate fi atins mult mai bine dacă se evită impunerea oricărui gen de consecinţe negative. Este imperativ să ai grijă de un copil – toţi copiii trebuie protejaţi de propria lor imaturitate. Trebuie să-şi ia medicamentele, să stea cuminţi în maşină, să nu se joace cu vaporaşele în vasul de toaletă şi să fie avertizaţi că nu e indicat să distrugă camerele fraţilor lor. Dar copiii pot fi educaţi fără neplăceri.

Numim această metodă de a creşte copii teferi şi nevătămaţi, fără pedepse sau dezaprobări, educarea prin iubire; aceasta poate fi definită ca *modelarea comportamentului copiilor fără adăugarea unor evenimente suplimentare nefericite sau fără privarea lor de căldura şi admiraţia părintească.*

Ignorarea, restricţiile, pedepsele şi alte forme de disciplină sunt bazate pe ipoteza că faptul de a tolera un comportament inadecvat nu va face decât să îi încurajeze să persiste în acelaşi tip de comportament. Dar pedepsele le fac rău copiilor în procesul adaptării lor, pentru că stânjenesc sursa cea mai consistentă şi mai satisfăcătoare a stării lor interioare de bine – siguranţa că ei sunt cei care declanşează în părinţi dragostea necondiţionată. Din acest motiv, disciplinarea copiilor îi face mai trişti şi mai puţin capabili să renunţe la dorinţele lor. Prin contrast, educarea prin iubire le arată copiilor că, deşi sunt nevoiţi să renunţe la recompensa dorită, se pot baza mereu pe plăcerea oferită de relaţia părinte-copil.

Educarea prin iubire este net superioară celei prin pedeapsă, deoarece păstrează căldura şi apropierea după care toţi copiii tânjesc şi pe care doresc să le experimenteze alături de părinţii lor sau de alţi adulţi importanţi. Când copiii îşi imită părinţii care folosesc educarea prin iubire, ei dezvoltă abilitatea de a se asigura de dragostea adevărată, nealterată de disconfort sau de alte emoţii dureroase.

Supravegherea comportamentului tău a reprezentat o potenţială problemă pentru părinţi atunci când te-ai mutat singur. Nu te mai puteau controla şi nu mai puteau fi siguri că, dacă îţi întorc spatele, tu vei rămâne în acelaşi loc. Înainte, cea mai mare problemă cu care s-au confruntat a fost aceea că nu ştiau cum să procedeze când erai nefericit. Mai târziu, s-au confruntat cu o altă dilemă, care avea să-i urmărească până când ai devenit adult, şi anume cum trebuiau să procedeze atunci când alegerile tale intrau în conflict cu dorinţele lor.

Tu, bineînţeles, erai foarte entuziasmat să stai singur. Treptat, ai putut atinge acele lucruri interesante aşezate pe masa din sufragerie, ai tras pisica de coadă şi ai încercat să găteşti pe un aragaz adevărat, la fel ca mama şi ca tata. Dacă părinţii tăi ar fi înţeles că erai foarte curios, dar aveai o minte prea imatură pentru a înţelege de unul singur pericolul, atunci te-ar fi apărat de pericolul iminent cu o îmbrăţişare şi un sărut. Curiozitatea ta, atât de importantă pentru procesul de învăţare de mai târziu, nu ar fi fost descurajată. Ai fi aflat că, în timp ce nu îţi era întotdeauna permis să faci ceea ce voiai, părinţii te-ar fi ajutat să îţi găseşti o altă activitate care te-ar fi făcut fericit. Ai fi învăţat că poţi să nu fii de acord cu cei pe care îi iubeşti, fără să le pierzi dragostea şi admiraţia.

Disciplina îi învaţă pe copii să fie duri cu ei înşişi şi cu ceilalţi

Probabil că părinţilor tăi nu li s-a spus doar că trebuia să ai manierele şi virtuţile sociale ale unui adult, dar, cel mai probabil, au fost sfătuiţi şi să întărească aceste aşteptări nerealiste printr-o serie de măsuri disciplinare. Aceste pedepse au luat naştere din cauza unor afirmaţii cu care nu cădeaţi de acord şi au dus la ignorări, lăsarea „consecinţelor normale” să se răsfrângă asupra ta, sau la pălmuiri şi lovituri, Cea mai nepotrivită cale de a-i învăţa pe copii altruismul, regulile sigure şi respectul pentru alţii este să-i educi să nu dezvolte astfel de comportamente. Din moment ce copiii nu înţeleg că vazele se sparg, că plita frige, iar cozile pisicilor sunt sensibile la durere, ei nu pot fi nici conştienţi de dezaprobarea sau de pedepsele părinţilor. Copiii mai mari sunt deseori învăţaţi să nu adopte un comportament care este, în realitate, normal şi potrivit vârstei lor, cum ar fi minciunile ocazionale, supărarea când lucrurile nu ies aşa cum vor ei, treburi casnice neterminate, lăsarea mâncării în farfurie şi incapacitatea de a gestiona un eşec.

Deşi pedeapsa pe care copiii o primesc este neplăcută, pentru faptul că îşi adoră părinţii, ci simt că este totuşi meritată. Pe măsură ce cresc, copiii cred că fac un lucru bun pentru ei înşişi atunci când, la fel ca părinţii lor, devin nefericiţi autodezamăgindu-se şi pedepsindu-se singuri când greşesc cu ceva.

Dacă părinţii tăi au apelat la disciplină, scopul lor era să te înveţe să fii grijuliu, politicos, responsabil şi amabil cu ceilalţi. Fără să îţi dai seama, ai învăţat că autoritatea este bună, că agresivitatea este o metodă eficientă de a rezolva problemele din cadrul relaţiilor şi că este bine să ai o părere negativi despre tine sau cei din jur atunci când aceştia nu-ţi satisfac dorinţele. Este posibil ca aceste lecţii să te bântuie mai târziu.

Sarah

Sarah a venit la noi pentru că îi era greu să se descurce cu angajaţii micii ei afaceri cu cărţi poştale. A realizat că problemele cu personalul îi subminau efortul pe care îl făcea pentru a-şi transforma afacerea într-un succes. Atunci când un angajat făcea o greşeală, se înfuria şi era foarte distantă cu toată lumea câteva săptămâni după incident. Această atmosferă negativă şi rece i-a afectat pe lucrători. Au devenit rezervaţi şi mulţi şi-au găsit alt loc de muncă.

Cu ajutorul nostru, Sarah a început să înţeleagă că îşi făcea angajaţii să se simtă, fără să-şi dea semna, la fel cum se simţise ea în copilărie când era pedepsită pentru că făcea ceva „greşit". Deşi pentru o lungă perioadă de timp a continuat să fie furioasă pe angajaţii care greşeau, Sarah a înţeles că, atunci când era dezamăgită de unul dintre ei, revenea la sentimente negative simţind că acţionează corect, la fel cum făceau şi părinţii ei cu ea.

Treptat şi destul de greu, Sarah a reuşit să renunţe la deprinderea familială de a recurge la mânie atunci când cineva nu făcea ceea ce dorea ea. A învăţat să detensioneze atmosfera printr-o discuţie productivă şi să treacă peste incident.

Dacă părinţii tăi au încercat să te facă să adopţi anumite comportamente tipice adulţilor, aşa cum i-au sfătuit mulţi experţi, şi după aceea au răspuns inevitabilei tale deficienţe prin dezaprobare şi pedepse, *tu nu aveai de unde să ştii că erai de fapt pedepsit pentru că erai copil şi aveai mintea unui copii* dacă erai forţat să-ţi împarţi jucăriile cu alţi copii, înainte de a fi pregătit să faci lucrul acesta, te ignorau sau, mai rău chiar, când plângeai pentru că nu puteai avea jucăria pe care ţi-o doreai, pierdeai anumite privilegii. Iar când forţai puţin adevărul pentru a fi mai credibil, erau ruşinaţi; sau te trimiteau în camera ta atunci când reacţionai cu mânie pentru că pierdeai un joc; şi erai pedepsit pentru că nu îţi terminai treburile casnice

la timp. Simultan, la un moment dat, ai fost de acord că supărarea şi sentimentele tale de mânie erau inacceptabile, că nu te ridicaseşi la aşteptările părinţilor şi că ai meritat pedepsele primite. Treptat, ai învăţat că te poţi simţi mai bine autocriticându-te pentru eşecuri şi pedepsindu-i sau dezaprobându-i pe cel care nu se comportau aşa cum doreai tu.

Tracy

Tracy a apelat la noi pentru că, fără să vrea, devenea din ce în ce mai iritată de elevii clasei a patra, la care preda. La începutul anului, ea şi-a stabilit o serie de aşteptări şi era din ce în ce mai frustrată pentru că cei mici nu puteau urma aceste reguli, care includeau: să nu vorbească între ei decât în pauze sau când aveau de făcut o lucrare în echipă, să nu răspundă până când nu ridicau mâna site fără să fie strigaţi şi să nu îşi scrie biletele. Copiii care încălcau o regulă erau daţi afară din clasă. Dacă, totuşi, continuau să încalce regulile li se dădeau teme suplimentare, erau trimişi la director sau erau obligaţi să rămână peste ore la şcoală. Când imhma dintre aceste măsuri nu părea să dea rezultate Tracy îşi înăsprea pedepsele. Dacă un singur copil încălca o regulă, atunci toată clasa era obligată să stea cu mâinile pe bănci timp de 10 minute, într-o tăcere totală. Curând, o mare parte din limpid (unor era alocai pedepselor şi, cu toate acestea, încălcările continuau. Când Tracy a observat că începuse să-şi piardă cumpătul şi că ţipa, şi-a dat seama că scăpase situaţia din mână şi ne-a consultat.

Iniţial, Tracy şi-a concentrat mânia asupra elevilor din clasa ei. A insistat: „Fiecare dintre elevii mei este capabil să respecte regulile. Le încalcă doar ca să mă enerveze, pe mine. „Când i-am sugerat că înobabil se cerea un pic cam mult unor cojrii de clasa a patra, imty ne-a contrazis vehement. Ne-a povestit multe întâmplări din

copilăria ei în care aşteptările erau în ult mai mari decât cele pe care le avea ea de la clasa ei. Spre exemplu, când era la grupa pwşcokiră, părinţii ei au insistat ca niciodată să nu întrerupă un adult, să-şi cureţe camera şi să-şi facă patul în fiecare zi, să mănânce tot din farfurie. Afund când încălca una dintre ateste reguli, era ignorată sau i se dădea o altă pedeapsă. Pe măsură ce a crescut, s-a înăspit educaţia prin pedeapsă; îi era suprimată şi alocaţia pentru o fferioadă de timp. Ne-a spus: „Consider că metodele disciplinam ale părinţilor mei m-au învăţat să nu-l comport aşa cum trebuie. Nu înţeleg de ce aceeaşi abordare nu dă made şi în cazul clasei mele”.

Când i-am explicat cu, în mod inconştient, părinţii ei o pedepseau pentru că era copil, Tracy s-a simţit iniţial confuza. În timp ce era ruşinată pentru că nu se putuse ridica la standardele impuse de părinţii ei, ea le-a acceptat totuşi ca fiind rezonabile şi a încercat din răsputeri să le îndeplinească, Mai mult decât atât, s-a simţit fericită atunci când ea însăşi şi-a impus aceste standarde.

Când Tracy a început să înveţe mai multe despre dezvoltarea copiilor, a observwt. Că multe dintre pedepsele pe care le primise fuseseră mai degrabă un răspuns la curiozitatea, entuziasmul şi maturitatea vârstei decât la un comportament inadecvat. Spre exemplu, a fost uimită să afle că este normal ca, ocazional, adevărul să fie modificat de copii, pentru a face în aşa fel ca realitatea să se potrivească dorinţelor lor.

„Odată, când aveam şapte ani, îmi amintesc că mi-am minţit părinţii, ne-a mărturisit ea. Mama lăsase o bucăţică de prăjitură pe bufetul din bucătărie şi am jurat că n-o mâineasem eu. Părinţii au găsit immihm la mine în dormitor şi mi-au suspendat alocaţia timp de două săptămâni, „Tracy a rămas înmărmurită. J) acă părinţii mei ar fi ştiut că era normal ca un copil să modifice adevărul, ne-a mărturisit ea, nu m-aş mai fi simţit că un infractor – şi

aş fi crescut spunând adevărul, oricum. „Până acum, Tracy îmese pregătită să aplice aceste teorii atunci când preda. A înţeles că, fără să-şi dea seama, atunci când avea aşteptări prea mari de la clasa ei simţea că ţinea la ei şi că îşi exprima înffledena în capacităţile lor, tot aşa cum aşteptările părinţilor ei reprezimtaseră încrederea pe care aceştia o aveau în cai s-a nuit uuat o dată pe wgidi şi le-a eliminat pe acelea care îngrădeau (reativikitea şi entuziasma al cojmim: Spre exemplu, când a renunţat la a-i pedepsi atunci când voriwau între ei sau fără să ridice mâna, a realizat că discuţiile lor erau mai dinamice şi ca mai mulţi copii luau paţe la ele.

Regulile pe care ea le considerase iniţial indispensabile pentru menţinerea ordinii în clasă au ajuns acum simple puncte de reper când mai au loc şi incidente, le dă copiilor un avertisment şi trece mai departe, fără a-i pedepsi uneori, mai erau răbufniri, se simţea nervoasă sau dorea să pedepsească, dar, după aceea, îi cerea scuze clasei pentru exagerem, spunând că avusese o zi proastă.

Tracy a fost încântată să descopere că această experienţă s-a transformat complet. În loc să se simtă ca un gardian de închisoare, a pus la punct un parteneriat de învăţare cu copiii acum, fără să mai impună standarde de comportament imposibile, avea mai mult timp la dispoziţie să se concentreu asupra metodelor de pânkm creative. Elevii din clasa în au înflorit şi deseori chim ei le atrăgeau atenţia celor care deranjau un proiect de grup distractiv. Clasa ei a ajuns acum o sună de distracţie şi nu de suferinţă, aşa că Tracy a început să se concentreze pe cooperarea cu noi, pentru a aflu mai multe despre înlăturarea nevoii ei de a aştepta prea mult de la ea însăşi şi de la ceilalţi, cm ce îi făcea atâtea probleme şi în viaţa personală.

Dacă ai fost disciplinat în mod regulat în copilărie, ai învăţat anumite lecţii diferite de cele intenţionate de

părinţii tăi. Cel mai probabil, ai fost de acord să suferi din cauza greşelilor tale. *Atunci când te pedepseau, părinţii încercau să-ţi schimbe comportamentul Ei nu şi-au dorit ca tu să devii mult prea critic cu tine însuţi sau cu cei din jur*.

Joe

Lui Joe i-a fost refuzată o promovare pentru care muncise mult. S-a simţit copleşit de ruşine şi nu se putea aduna pentru a-i povesti soliei sale această dezamăgire, deoarece simţea că ea nu va fi foarte înţelegătoare. Câteva zile, a avut o durere de stomac foarte puternică. După dmia săptămâni, în care nici durerea şi nici sentimentul lui de tristeţe nu dispăruseră, a cerut ajutor. Când l-am văzut prima dată pe Joe, era atât de ruşinat din cauza faptului că nu fusese promovat, încât nu spunea altceva în afară de faptul că avusese nişte „dezamăgiri la serviciu”.

Când a devenit destul de încrezător în sine încât să ne povestească ce s-a întâmplat, l-am ajutat să realizeze că ruşinea pe care o simţea nu era cel mai important lucru, ci doar metoda lui specială de a încerca să se liniştească din cauza pierdem promovării. Se autodădăcea, încercând să recreeze sentimentele dureroase pe care le experimenta atunci când era pedepsit în copilărie. În mod natural, era convins că ceilalţi vor avea aceeaşi părere, negativă ca şi el despre acest lucru.

Pe măsură ce a început să înţeleagă că aduna tristeţea înlăunind său tocmai pentru a încerca să se simtă mai bine, Joe a început să reacţioneze mai constructiv. S-a gândit să îşi îmbunătăţească performanţele la serviciu, să îşi caute un loc de muncă care îi putea oferi şanse mai mari de fyromovare şi să împărtăşească totul cu soţia lui, care era foarte înţelegătoare la aflarea veştilor pwaste.

La fel de important este că foc a realizat faptul că era vulnerabil atunci când ceva nu mergea bine, promcându-şi singur nefericirea. Când era dezamăgit de ceva, reuşea să

renunţe la ideea că merita să sufere. Uneori, Joe avea coşmaruri după câte o experienţă drumtăotoam I-mn exjdicat că aceste coşmaruri erau un semn al progresului, o metodă de eliberare, prin comparaţie cu tortura la care se supunea singur atunci când era treaz.

Când părinţii îşi privează copiii de anumite privilegii atunci când aceştia se comportă în moduri considerate inacceptabile în familie, aceştia din urmă devin nişte adulţi care înclină spre lipsa de alinare dacă lucrurile se înrăutăţesc. După ce a făcut o greşeală, una dintre cunoştinţele noastre e în stare să sară peste micul dejun şi peste prânz doar pentru că simte că nu merită mesele respective.

Copiii cărora le sunt aplicate lovituri sau alte forme de pedepse fizice pot descoperi că la maturitate se rănesc singuri „accidenta141, după ce lac un lucru ruşinos sau greşit o femeie singură se simţea vinovată pentru că, în loc să fie fericita când sora sa şi-a anunţat logodna, ea a reacţionat cu mânie şi gelozie. În ziua următoare, „din greşeală”, i-a căzut pe picior o cutie mare şi şi-a petrecut următoarele săptămâni în cârje. Bineînţeles că nu avea nicio idee despre faptul că rănirea a fost o metodă prin care a încercat să se simtă bine, recreându-şi pedepsele fizice primite în copilărie.

Copiii sunt deseori pedepsiţi pentru comportamente normale ce pot fi mai bine gestionate folosind educarea prin iubire. Copiii mici care se întind după un obiect de porţelan sau după colierul de perle al mamei, cel puţin mai mari care nu vor să împartă nimic cu nimeni, cei de trei ani care nu sunt deloc interesaţi de folosirea toaletei, cei de opt ani care bat din picioare pentru că au pierdut un joc şi adolescenţii care uită de treburile casnice, toţi se comportă normal pentru vârsta lor. Aceşti copii sunt pedepsiţi de fapt pentru că sunt copii» iar lecţia pe care o învaţă din dezaprobarea şi pedepsele părinţilor este să-şi

impună nişte standarde foarte stricte ca adulţi şi, după aceea, să se mustre singuri când nu pot ţine pasul cu ele. Ca adulţi, probabil că se critică sever pentru nişte comportamente pe care alţi adulţi le iau ca atare. Un bărbat se simţea lipsit de valoare şi era foarte deprimat pentru că pronunţase greşit numele unei persoane la o petrecere.

O femeie a avut insomnie toată noaptea după ce şeful ei i-a arătat două greşeli gramaticale din Li-un raport pe care îl scrisese.

Comportamentele problematice ale adulţilor îşi au de obicei originile în relaţiile timpurii cu părinţii lor, dar este posibil să se simtă ruşinaţi de anumite experienţe cu alţi adulţi importanţi. Chiar dacă ai avut părinţi foarte stricţi, impulsul de a te trata singur cu duritate putea fi domolit dacă profesorii tăi sau alţi adulţi le-ar fi înţeles şi ţi-ar fi transmis compasiunea lor. Pe de altă parte, dacă adulţii pe care i-ai întâlnit puneau accentul pe disciplină, impulsurile autocritice sunt întărite, Poate că îţi aminteşti momentele în care profesorii sau antrenorii tăi te făceau să te simţi stânjenit sau incompetent sau la clipele în care crai surprins când unul dintre aceştia te trata cu o amabilitate la care nu te-ai aşteptat, în fiecare dintre cazuri, aceste situaţii le-au influenţat.

Adulţii care au fost strict educaţi dezvoltă o mulţime de metode prin care se comportă dur cu ei înşişi şi cu cei din jur pentru a redobândi sentimentul valorii personale atunci când lucrurile nu decurg aşa cum ar fi dorit ei. Dacă eşti o persoană care se răzbună pe ea însăşi sau pe ceilalţi atunci când lucrurile nu merg bine, primul pas în schimbarea acestui comportament dureros este să înţelegi că, în conştient, încerci să te simţi mai bine, aşa cum ar fi vrut părinţii tăi, redevenind ceea ce le-ar fi plăcut lor să fii. Oricât ar părea de ciudat, când reacţionezi la eşecuri întorcândihi ţie sau celorlalţi spatele, la un anumit moment

te vei simţi iubit şi valoros, la Partea a IM. *Alegerea fericirii* te vom ajuta să identifici şi să reduci nevoia ţie a reacţiona la dezamăgiri şi frustrări devenind un adept al disciplinei.

Dependenţa de nefericire nu este un motiv de ruşine sau de culpabilizare

Motivul pentru care am ales cuvântul „dependenţă* pentru a denumi nevoia de nefericire a fost dorinţa noastră de accentua faptul că, odată ce copiii confundă nefericirea cu fericirea, ei continuă să aibă nevoie de nefericire pentru a-şi menţine echilibrul interior. Când spunem despre cineva că este dependent de nefericire, asta nu înseamnă că persoana respectivă este slabă din punct de vedere moral sau că nu are suficientă voinţă. Pentru că această dependenţă se formează înainte ca ei să conştientizeze că îi va influenţa la maturitate, copiii nu au cum să fie conştienţi de această confuzie. Şi nici nu o pot descoperi singuri când devin adulţi. Cu alte cuvinte, dependenţa de nefericire nu este o alegere.

Dacă descoperi că, asemenea multor persoane, ai o dependenţă de nefericire, nu trebuie să te simţi ruşinat, jenat sau dezamăgit de tine însuţi. Citind aceste pagini, vei dobândi instrumentele necesare pentru a lăsa deoparte nefericirea pe care o confundai cu fericirea, alegând să-ţi potoleşti setea înnăscută pentru adevărata plăcere.

Vei învăţacă exista multe modalităţi prin care dependenţa de nefericire se poate manifesta fără ca tu să-ţi dai seama. Un exemplu banal: oamenii reacţionează negativ atunci când descoperă că au dezvoltat o nevoie de a fi nefericiţi. Dacă ai ajuns la concluzia că eşti dependent de nefericire şi după aceea te simţi jenat sau eşti autocritic, există o explicaţie. Cu alte cuvinte, dependenţa de nefericire a evoluat în urma unei experienţe pozitive (conştiinţa de sine crescândă, care îţi în acorda

instrumentele necesare îmbunătăţirii vieţii), dar a luat o întorsătură negativă. Te ajutăm să realizezi că dependenţa de nefericire nu este un secret ruşinos, iar conştientizarea ei reprezintă primul pas spre alegerea adevăratei fericiri, o dată pentru totdeauna. În acest sens, îţi punem la dispoziţie exemple de cazuri în care îţi arătăm cum clienţii noştri au devenit nefericiţi fără să-şi dea seama, şi cum, conştientizând acest lucru, şi-au putut reveni şi îmbunătăţi viaţa.

Nu spunem că alegi nefericirea de bunăvoie, dar confundarea acesteia cu fericirea este ceea ce o face să pară irezistibilă, nefiind în niciun caz un eşec sau o slăbiciune care să-ţi caracteristice.

Nu trebuie să ne învinovăţim părinţii pentru dependenţa noastră de nefericire în acest punct, probabil că nu te simţi bine, crezând că incapacitatea ta de a avea viaţa pe care ţi-o doreşti se datorează greşelilor făcute de părinţii tăi. Vei crede acest lucru cu mai multă ardoare mai ales dacă părinţii tăi nu mai trăiesc sau ai amintiri dragi din ropilărie. Trebuie să accentuăm aici faptul că noi nu sugerăm că părinţii merită să fie învinovăţiţi pentru problemele cu care le it înfrunţi tu.

Există o mare diferenţă între a cauza un rău fără nicio intenţie şi a-l provoca într-o deplină responsabilitate din punct de vedere moral. Spre exemplu, te duci bolnav de gripă la serviciu şi, fără să vrei, îi infectezi pe toţi din birou, dar nu tu eşti de vină că aceştia s-au îmbolnăvit Cam în acelaşi fel, păfinţii pot relaţiona cu copiii în moduri care îi determină pe aceştia să dezvolte nevoi care îi fac nefericiţi, dar asta nu înseamnă că ei sunt vinovaţi, în toţi anii în care am lucrat cu părinţii, inclusiv cu unii abuzivi, nu am întâlnit niciunul care să nu-şi dorească să-i ofere ce-i mai bon copilului lui.

Multe sfaturi despre creşterea copiilor sunt chiar dăunătoare pentru că au la bază neînţelegerea nou-

născutului şi a modului în care mintea copilului se schimbă şi se dezvoltă de la naştere până la adolescenţă. Din păcate, în încercarea lor de a-ţi oferi cel mai bun start în viaţă, este posibil ca părinţii să se bazeze pe o idee eronată asupra propriei tale realităţi.

Mai mult, şi ei au fost copii odată, iar noţiunea lor despre o bună educaţie a fost, în mare parte, învăţată din educaţia pe care au primit-o. Părinţii lor au reprodus educaţia pe care au primit-o la rândul lor, şi aşa mai departe, generaţie după generaţie. Folosind cunoştinţele întâlnite în această carte, poţi rupe acest cerc vicios şi poţi pune bazele unui alt început.

Bineînţeles, mai există şi părinţi incapabili să cultive fericirea înnăscută a copilului lor pentru că ei înşişi sunt încercaţi de dificultăţi emoţionale. Spre exemplu, există părinţi cărora, din cauza dependenţei de alcool sau a unei boli mintale, le este imposibil să relaţioneze cu copiii într-o manieră afectuoasă, atentă şi potrivită.

Alţi părinţi devin foarte tensionaţi la un moment dat. Spre exemplu, unii îşi fac griji în mod constant în legătură cu procesul de dezvoltare al copiilor lor. Îi supraveghează în mod exagerat, îi ghidează continuu şi li se pare dificil să îi lase să exploreze şi să înveţe singuri. Copiii simt că eforturile lor nu sunt. Suficiente. Ei ajung deseori incapabili să ia o decizie singuri sau pot trece în extrema opusă, respingând toate sfaturile celorlalţi.

Există părinţi care nu pot tolera nefericirea copiilor lor, pentru că nici ei nu se simt bine. Aceşti părinţi îşi pot împiedica copiii să-şi exprime tristeţea. („Nu plânge pentru că ţi s-a stricat jucăria. Îţi cumpăr alta/1) Pot fi îngăduitori, dar pot da greş în modelarea comportamentului copiilor lor atunci când acest lucru se impune din motive medicale sau de siguranţă, deoarece nu pot suporta nefericirea acestora. Spre exemplu. Într-o scurtă excursie, este posibil să nu insiste îndeajuns ca fiul sau fiica lor să stea pe locul

destinai copiilor chiar dacă aşa ar fi bine pentru siguranţa lor. Copiii unor astfel de părinţi dezvoltă deseori o dependenţa de o fericire falsă (care este în realitate nefericire), riscându-şi propria siguranţă sau pe a celorlalţi. Atunci când riscă ceva care pe ceilalţi îi face să se simtă inconfortabil sau îi sperie, se simt satisfăcuţi şi înveseliţi.

Anumiţi părinţi trebuie să se folosească de reuşitele copiilor lor pentru a avea mai mult respect de sine. Aceştia sunt teribil de trişti când copiii lor nu sunt primii sau nu câştigă o competiţie. Un părinte pe care îl cunoaştem s-a bătut cu arbitrul care i-a eliminat fiica de pe teren. Copiii unor astfel de părinţi nu se vor simţi satisfăcuţi dacă nu vor câştiga sau dacă nu vor lua numai note de zece.

Sunt părinţi care realizează sau nu că şirul nevoia ca lui sau fiicele lor să crească urmându-le exemplul. Aceşti copii fie se vor simţi bine, fie vor încerca să reuşească, fie se vor simţi foarte presaţi» fie vor ajunge nişte rebeli. Oricare ar fi cazul, li se va părea aproape imposibil să experimenteze adevărata plăcere de a face singuri alegerile.

Hon fatal lui Ron era un avocat care conducea o firmă de avocatură foarte. Ftmfuabilă şi de succes. Din mommlul în care Ron s-a născut, tatăl său a considerat că „aşchia nu saw departe de copac”. Pe măsură ce Ron creştea, le spunea prietenilor săi, în prezenţa fiului, că de-abia aştepta ca acesta să i se alăture în firmă. Niciodată nu i-a trecut prin cap că poate el nu dorea să devină avocat. Nici ltd Hon nu i-a iwcut imnă când nu a făcut un curs de geologie la facultate, constatând că era fascinat de roci.

Hon a urmat cursuri de geologie pentru avansaţi în acelaşi timp cu orele de drept. Cu cât îşi dădea seama mai bine că prefera geologia, cu atât se simţea mai vinovat A început să etnie să meargă acasă, se simţea din ce în ce mai defmmal şi nu putea găsi rmergia necesară pentru

atingerea vreunui scop.

Într-un final, Ron a ajuns la un centru de sănătate mintală pentru studenţi unde consilierul a punctat faptul că pânupunmm lui Ron că tatăl său va fi devastat şi dezamăgit de el pentru că nu dorea să devină avocat nu era neapărat şi fondată i-a sugerat lui Ron să vorbească deschis cu tatăl său.

Într-un moment de nelinişte cumplită, Ron mi mărturisit tatălui său dilema. Acesta a fost şocat, bineînţeles, şi dezamăgit de faptul că visul lui nu avea să se împlinească. În acelaşi timp, i-a explicat în mod clar lui Ron că, mai presus de orice îşi doreşte ca el să unnmt o carieră care să-l facă cu adevărat încât,

Ron s-a simţit foarte uşurat să descopere că temerile lui legate de faptul că îi distrugea viaţa tatălui său fuseseră nefondate. Şi-a continuat studiile, urmând apoi o carieră de succes în geologie. Tatăl lui nu obosea niciodată să vorbească dest/re reuşitele lui această poveste ilustrează efectul puternic pe care dorinţele părinţilor îl pot avea asupra copiilor, faptul că natura minţii copiilor îi poate împiedica să îşi cunoască părintele în întregime. Ron l-a descoperit doar pe tatăl care îşi dorea ca (lui să-i urmeze în cariera, în consecinţă a crescut crezând că dorinţele tatălui sau în ceea ce-l priveau erau un fel de ordine pe care trebuia să le respecte. Nu avea cum să ştie că atunci când tatăl lui avea să se confrunte di realitatea că el dorea să urmeze o altă cale, pentru el va conta mai mult fericirea lui Ron decât planurile sale.

În final, există părinţi cai e ştiu cum să satisfacă nevoile emoţionale ale copiilor lor, dar care sunt împiedicaţi de circumstanţe exterioare să acorde o astfel de educaţie. Mult prea des, părinţii sunt obligaţi să-şi abandoneze copiii din cauza unor probleme pe care nu le pot rezolva, cum ai fi haosul social (de exemplu, războiul), sărăcia, anumite legi ale asistenţei sociale, boli grave sau

moartea. Copiii cred că părinţii lor sunt atotputernici; totuşi, când anumite circumstanţe, ce nu pot îi controlate de părinţi, îi forţează pe aceştia să stea departe de copiii lor perioade lungi de timp, se ajunge la o concluzie total greşită. Copiii cred că nefericirea pe care o trăiesc pentru că au fost părăsiţi este bună, deoarece aşa şi-au dorit părinţii, ca ei să devină dependenţi de această nefericire.

Am dori să accentuăm următoarea idee: chiar dacă ai dezvoltat o dependenţă de nefericire, îţi poţi iubi şi preţui părinţii sau alţi adulţi importanţi, deşi recunoşti că unde dintre acţiunile lor s-au aflat-fără intenţie, dar totuşi dureroase-la original incapacităţii tale de a avea viaţa pe care ţi-o doreşti.

Motivul pentru nu trebuie să înţelegi cauza nmii tale. De. Neferit hr mi este găsirea vinomlului sau scuzele, ci (kscofmmi instrumentelor necesare pentru a imim controlul asupra vieţii inle fi pentru a o schimba.

Apariţia nevoii de relaţii conflictuale

Din cauza dependenţei de nefericire» e greu să găseşti şi să te bucuri de relaţii de prietenie apropiate sau de dragoste» Toată lumea presupune încă din copilărie cam ce anume înseamnă o relaţie bună. Aceste presupuneri pot conduce oamenii spre:

Crearea dificultăţilor în legarea prieteniilor şi găsirea unul partener; alegerea greşita a prietenilor şi a partenerilor şi, după aceea, investirea unui capital emoţional considerabil într-un efort disperat pentru a face ca relaţia să devină mai satisfăcătoare; alegeri rezonabile în privinţa prietenilor şi i partenerilor, şi, după aceea, stârnirea certurilor, pierderea interesului sau sabotarea relaţiei de care, de altfel s-ar fi putut bucura.

Veştile bune în legătură cu faptul că originile problemelor noastre legate de relaţii se află în interiorul nostru sunt că ne putem schimba mai uşor pe noi înşine

decât pe ceilalţi, în Capitolul 1» am discutat unele dintre motivele ce pot duce periodic, dar inconştient, la nevoia de nefericire. Consecinţele faptului că au fost lăsaţi să plângă când erau mici, că persoanele din jur aveau aşteptări prea mari de la ei sau că au fost pedepsiţi pot declanşa în oameni nevoia de nefericire şi, mai exact, le pot sit ceta abilitatea de a se bucura de relaţii apropiate, pline de iubire, pe care toată lumea le doreşte. Se pot amesteca cu oameni indiferenţi la suferinţa lor, care reacţionează dur atunci când greşesc, care nu sunt disponibili pentru ei. Sau chiar lor li se poate parcă dificil să fie prieteni sau parteneri buni. Spre exemplu, este posibil să nu poată simţi niciun pic de compasiune faţă de prietenii sau partenerii nefericiţi sau care suferă.

În acest capitol, vom discula despre alt gen de experienţe din copilărie care îi pot face pe oameni să întâmpine probleme atunci rând vine vorba de a găsi şi de a se bucura de o relaţie satisfăcătoare. Cele mai importante trei experienţe sunt: (1) respingerea dv către părinţi a tendinţei de apropiere a copiilor, (2) tratamentul diferit aplicat fraţilor de către părinţi şi (3) neînţelegerea comportamentului copiilor în „perioada romantică”.

Ca şi până acum, scopul acestei discuţii nu este de a găsi un vinovat, ci de a-ţi pune la dispoziţie instrumentele necesare perii ti a-ţi îmbunătăţi viaţa. Dacă dependenţa de nefericire îţi rămâne necunoscută, înseamnă că îşi menţine puterea de a sabota cele mai imperative rezolvări. Pe de altă parte, imediat ce iese la suprafaţa, poate fi desfiinţată într-un timp relativ scurt.

Apropierea de ceilalţi: o provocare

1 lit lire toate sfaturile nefolositoare pe care părinţii tăi le-au primit, unul are consecinţe dăunătoare asupra abilităţii tale de a forma triaţii apropiate şi importante, şi anume faptul că inducerea unor sentimente de apropiere

te poate face dependent. În cultura noasllii, *dependenţa* şi *mâefmidmim* au fost puse în mod eronat în relaţie

I îi distanţa faţă de părinţi. Atunci când copiii pleacă de lângă părinţi să se joace, sunt consideraţi, în mod eronat, independenţi.

Dacă preferă să rămână în apropierea părinţilor şi să se joace cu ei, sunt consideraţi dependenţi şi sunt încurajaţi să se îndepărteze şi să se joace singuri, Este normal ca aceştia să îşi dorească să se joace cu părinţii uneori, iar alteori să se joace singuri, dar această alegere nu are nimic de-a face cu nivelul lor de independenţă.

În realitate, toţi copiii s-au născut ca să depindă de părinţi, într-adevăr, plăcerea de a îi aproape de părinţi îi inspira să crească apreciindu-se pe ei înşişi şi fiind capabili să se apropie de alte persoane. Imensa dragoste pe care ai simţit-o pentru părinţii tăi a fost o reuşită a dezvoltării tale şi nu un semn de slăbiciune. Adevărata independenţă nu este măsurată prin distanţa fizică dintre copii şi părinţi, ci se referă la o stare interioară de bine, independentă de satisfacţiile externe şi invulnerabilă la dezamăgirile provenite din afara persoanei.

Adevărata independenţă este concretizaţi într-o fericire interioară care nu depinde de succes şi nu se năruie atunci când lucrurile nu decurg aşa cum ne dorim. Această stare de bine se naşte atunci când părinţii sau alte persoane importante satisfac şi alimentează constant intensa nevoie a copiilor pentru o atenţie pozitivă. Aceasta se află în opoziţie cu pierderea şi răcirea relaţiilor.

Cam în junii primei tale aniversări, ai atins o etapă a dezyol tării, realizând că crai cel mai fericit în prezenţa părinţilor, în Special atunci când le cereai atenţia, iar ei îţi răspundeau cu afecţiune, admirându-ţi eforturile sau jucându-se cu tine. Erai foarte ataşat de ei şi, mai ales în următorii doi ani, aveai nevoie ca ei să se bucure de implicarea la şi să-ţi răspundă pozitiv şi cu entuziasm.

Dacă ar fi ştiut să facă acest lucru, ţi-ai fi dezvoltat optimismul şi dorinţa pentru relaţiile apropiate, care ţi-ar fi fost de mare ajutor astăzi.

Pe de altă parte, dacă părinţii tăi au urmat sfatul conform căruia e bine să fii independent, probabil că ai devenit excesiv de sensibil, iar dorinţa ta pentru atenţie a crescut, tot încercând să te obişnuieşti cu distanţa impusă de ei într-un moment în care nevoile tale de implicare erau (bane intense. Părinţii au interpretat greşit solicitările tale drept indicii ale faptului că erai dependent şi trebuia să fii ţinut la o şi mai mare distanţă. În cele din urmă, probabil că ţi-ai dat seama că nu era bine să ţii cont de interesul şi de aprobarea părinţilor tăi. Este posibil să îi încercat să te simţi bine în propria piele făcându-le pe plac părinţilor şi descurcându-te şi fără atenţia lor. Dacă ai confundat, nefericirea de a nu avea parte de atenţia părinţilor tăi cu fericirea pe care ţi-o oferă o relaţie frumoasă, probabil că ai dezvoltat nişte nevoi prin care recreezi nefericirea. Fără să ştii, ai învăţat anumite lecţii care te determină să nu poţi avea relaţii pozitive ca adult şi să întâmpini mari dificultăţi în a-ţi educa propriii copii.

Stan

Stan a căutat ajutor pentru că şi-a dat semna că relaţiile sale urinau un tipar care îl făcea nefericit şi frustrat. Se îndrăgosteşte de o femeie. Îi trimite flori, o duce la restaurante drăguţe şi o sună de două-trei ori pe zi… Dar în momentul în care femeia respectivă începe să-i împărtăşească sentimentele, Stan îşi pierde interesul faţă de ea. Dacă o femeie îi spune clar că este îndrăgostită nebuneşte de el şi că ar vrea să-şi petreacă căi mai mult timp cu el, Stan se simte sufocat. Acest sentiment e neplănit şi începe să nu-i mai placă femeia respectivă, catalogând-o ca fiind „dependentă” de el sau făcându-l să se simtă în confortabil. Prin urmare, int o mai sună şi caută

pe altcineva.

Când am început să lucrăm cu Stan, acesta s-a plâns că îi este dificil să găsească o femeie» indef) endentău. El ne-a spus: „Indiferent cât de independente par a fi la început, pe măsură ce timpul trece, toate devin lipicioase şi solicitante. „Idem distorsionată a lui Stan despre independenţă, o calitate pe care o aprecia foarte mult, consta în avem că nu este de conceput să-ţi dowşti să le complici cu cineva. Se simţea mult mai bine alegând falsa plăcere a izolării, în ciuda pinceni adevărate a ai/ropiem şi reciprocităţii.

Stan era uimit să audă că o implicam sănătoasă aducea cu sine dorinţa de a fi cu ceilalţi, al ne-a spus: „Îmi amintesc multe momente) copil fiind, când îi rugam pe părinţii mei să se joace cu mine, dar ei refuzau, spunându-mi că trebuie să mă compml ca un băiat mare. Nu îmi îndeplineau nicio dorinţă, decât atunci când solicitarea mea nu părea atât de intensă sau de copilărească. Iar lor chiar le plăcea atunci când mă jucam singur şi nu le solicitam atenţia”. Stan s-a străduit din răsputeri să îndeplinească dorinţa părinţilor lui de a fi „independent” şi matur şi s-a simţit mândru şi apropiat de părinţii lui ori de câte mi nu le mai solicita atenţia şi afecţiunea.

Pe măsură ce impuama lui Stan în relaţiile terapeutice se adâncea, s-a fwzii că de-abia aşteaptă următoarea şedinţă. S-a supărat pe el însuşi pentru că devenise „dependent* de relaţia noastră. A sărit peste anumite şedinţe, pentru a-şi demonstra că se (mate descurca şi fără noi. Peste un timp, şi-a dat seama că nevoia şi dorinţa de a ne vedea erau mai degitibă normale decât ruşinmm şi „wbărbăleşti şi 9 în cele din urmă, a fost capabil să aplice această nouă abordare a relaţiilor romantice în viaţa sa. A cunoscut-o şi a curtat-o pe Susan, iar când a început să îl a-i mai placă de ea pentru că „avea mari aşteptări de la evv în loc să se despartă de ea înmliat,

a venit la noi să-şi evalueze sentimentele.

Cea mai mare schimbare care a avut loc în cazul lui Stan era că acum se îndoia de vechile lui presupuneri în ceea ce priveşte calitatea unei relaţii bune. În loc să confunde plăcerea falsă a distanţării cu fericirea adevărată, a început să caute apropierea şi implicarea. S-a stăpânit şi nu a mai dat glas sentimentelor de disconfort atunci când Susan şi-a dorit să petreacă mai mult timp împreună. Pe măsură ce timpul a trecut, Stan a reuşit să se bucure şi să se simtă măgulit de afectivitatea lui Susan şi, de asemenea, să-şi permită să accepte sentimentul că îşi dorea să petreacă mai mult timp cu ea.

Uneori, oamenii a căror dependenţă de nefericire le îngreunează situaţia de a crea şi susţine relaţii apropiate urmăresc, doresc şi apreciază implicarea în mod conştient» dar, inconştient, îşi satisfac nevoia de a recrea relaţia distantă pe care au experimentat-o cu părinţii, alegând în repetate rânduri parteneri care nu pot tolera imgajamentul.

Nancy

Nancy, o contabilă de douăzeci şi cei>a de ani, a făcut toate eforturile posibile pentru a-şi găsi bărbatul visurilor ei Nu-şi dorea nimic mai mult decât să se căsătorească şi să-şi întemeieze o familie. Ijmi spus tuturor prietenilor ei că este disponibilă şi s-a înscris la cluburi de ciclism şi alpinism, în mm mm mai mulţi bărbaţi decât femei întâlnea un bărbat care părea simpatic; ieşeau de câteva ori; ea se simţea bine I» i compania lui şi dorea să se implice mai mult. Dar chiar atunci când relaţia începea să devină mai intensă, bărbatul n-o mai suna. Nancy nu băga de seamă acest semnal şi continua să-l sune ea, sugerându-i să petreacă mai mult timp împreună. Când nu-i mai răspundea la telefon sau când îi spunea de câteva ori că este ocupat, îşi dădea mama că nu mai era interesat de ea. Pe măsură ce astfel de rulaţii deveneau tot mai

numeroase, Nancy începea să se simtă din ce în ce mai descurajată şi mai cinică. A ezitat să înceapă noi relaţii şi s-a retras din majoritatea aeiktkăiilor ei sociale. Într-un final, la sugestia unui prieten, ne-a consultat.

Atunci când i-am sugerat ca, fără să-şi dea seama, Nancy alegea bărbaţi cărora le era teamă de angajamente, a avut dubii că aşa ceva era posibil. A spus: „Nimeni nu are cum să-şi dea seama de aşa ceva de la prima întâlnire. „A insistat că s-a întâlnit cu un bărbat care îşi dorea o relaţie serioasă şi a spus că „majoritatea bărbaţilor sunt aşa". În acelaşi timp, a recunoscut că între bărbaţii cane o atrăgeau nu era o mare diferenţă – toţi dispăreau atunci când relaţia devenea mai internă.

Când Nancy a început să reflecteze asupra vieţii ei, a realizat cât de afectată, era de faptul că tatăl ei fusese dependent de muncă şi era foarte rar acasă. Atunci când îl ruga să vină la o piesă organizată la şcoală sun să o ducă la un film, el îi răspundea că era ocupat – „cineva trebuie să aducă banii în casă". Mai mult de atât nu şi-a pulat aduce aminte de un moment în care latul său o îmbrăţişase, sau o sărutase spontan. De fapt, el părea că nu se simte foarte confortabil atunci când fetiţa îşi arăta afecţiunea faţă de el.

Nancy a început să înţeleagă că, la fel ca oricare dintre noi, era foarte marcată de atitudinea părinţilor ei în ceea ce priveşte afecţiunea. Când căuta, în mod conştient, o relaţie bazată pe intimitate, în acelaşi timp accepta ca fiind justificată răceala tatălui ei şi îşi considera propriile ei dorinţe pentru atenţia lui ca fiind nepotrivite şi copilăreşti. Fără să-şi dea seama, rezolva acest conflict alegând bărbaţi can i se păreau a avea o atitudine familiară – adică distanţa lor emoţională îi amintea de tatăl ei. Atunci nu era deloc surprinzător că aceştia dădeau înapoi la primul semn de implicare adevărată.

Dificultăţile pe care Nancy le întâmpina au început să

iasă la iveală în timpul tratamentului stabilit de noi. Pe de o parte, era mulţumită de faptul că relaţia terapeutică era stabilă şi o ajuta. Pe de altă parte, dependenţa ei de nefmiăre a făcut-o să se simtă inconfortabil faţă de implicarea ei pozitivă în relaţia cu noi. Im fel ca Stan, ne-a acuzat că o făceam „dependentă”. Aceste sentimente negative au surprins-o şi au alertat-o în legătură cu posibilitatea ca ea s-a fi evitai, de fapt, bărbaţii care erau pregătiţi şi disponibili intim relaţii profunde.

Pe măsură ce timpul trecea, Nancy a făcut un efort pentru a nu-şi lua în seamă instinctele care îi spuneau cu cine anume să se întâlnească, ştiind că sunt greşite, şi să înceapă să cunoască bărbaţi care o invitau la o întâlnire şi la care nu se gândise înainte. Spn* surprinderea ei, mulţi s-au dovedit a fi distractivi şi interesanţi şi cel mai important, nu toţi au fugit la primul semn de implicare în relaţia respectivă.

Nancy a făcut importanta descoperire că atunci când se întâlnea în un bărbat care rămânea interesat de ea, ea însăşi începea să-şi piardă interesul pentru el. Am încurajat-o să nu ia atitudine faţă de aceste sentimente până nu clarificam dacă nu cumva lipsa ei de interes dintr-o relaţie nu reflecta de fapt teama ţie apropiere sau percepţia că persoana cealaltă nu era potrivită pentru ea. Când Nancy şi-a dat seama că nu era nimic „greşit* ia bărbatul cu care se întâlnea, a admis că era imrtm de acelaşi conflict de apropiere care o deranjase atât de muli la bărbaţii cu care se întâlnise. Înainte.

Acesta a fost un moment decisiv în munca noastră cu Nancy. Imediat după aceea, a început să se bucure şi să aprecieze relaţia apropiată pe care o avea cu partenerul ei actual.

Uneori, nevoia nerecunoscută de a sabota plăcerea apropierii de o altă persoană nit apare decât după ce s-a făcut un adevărat angajament Nu este neobişnuit pentru

persoanele convinse că se căsătoresc cu adevărata lor dragoste să se trezească în dimineaţa de după nuntă întrebându-se ce au găsit la partenerul lor. Dacă nu recunosc faptul că aceste sentimente negative sunt expresii ale dependenţei de nefericire, căsnicia poate fi distrusă.

Jim fim a venit să ne consulte pentru că soţia lui intentase divorţul Gând vorbeam cu el, era clar că-şi îndeşte solia şi că drum să rămână căsătorit cu ea. Dar, chiar din ziua în care s-au căsătorit a simţit că ar fi fost mai fericiţi dacă rămâneau simpli colegi de cameră, Cu toate că înainte de căsătorie au avut o viaţă sexuală destul de satisfăcătoare, acum, când soţia lui dorea afecţiune, fim se simţea tlausimfob şi nu era de acord cu ea. Frustrată şi obligată să suporte o căsnicie lipsită de dragoste, soţia i-a cerut să plece, fim dorea să-şi salveze căsnicia, dar era şi supărat pe soţia lui pentru că avea nevoie de afecţiune.

Pe măsură ce fim devenea mai încrezător confesându-se nouă, a început să ne povestească despre confuzia hd în legătură cu nevoia de afecţiune a soţiei sale. Credea că îi demonstrase cât de mult o iubea căsătorindu-se cu ea şi mi i se părea corect să i se ceară în continuare iubire, el manifestând mereu afecţiune din punct de vedem jim.

Când l-am rugat să ne spună mai multe despre sentimentele sale, Jim ne-a spus că se simte mai confmtabil atunci când păstrează o anumită distanţă faţă de ceilalţi oameni, inclusiv de soţia sa. Şi-a amintit că, în copilărie, era lăudat de părinţi pentru abilitatea de a se descurca singur, fără să aibă nevoie de atenţia lor. Îşi amintea, de asemenea, că în rarele ocazii când le-a cerul ajutorul în vreo problemă, aceştia l-au sfătuit să se descurce singur. Ei au încetat să-i mai citească în momentul în care a învăţat să facă singur acest lucru. Mai în ult decât atât, de la vârsta de patru ani, când Jim a vrut să fie luat în braţe, i s-a spus că era jrrea mare pentru acest lucru. Îşi aducea

aminte că se simţea foarte mândru de el când părinţii îl lăudau prietenilor cât de independent era, încă de la naşterea lui Jim, părinţii acestuia se simţeau imonfartarul din cauza nevoii lui normale de dragoste şi afecţiune. Când dorm să treacă peste respingerea părinţilor; Jim, inconştient, a început să fie convins de faptul că izolarea era un semn de putere şi că îl făcea fericit, în timp ce nevoia de afecţiune era un semn al slăbiciunii. În acelaşi imp, bineînţeles, şi-a menţinut dorinţa pentru relaţii apropiate, pozitive, cu can* se născuse.

După ce a realizat că dorinţa lui de a avea o căsnicie normala nu era compatibilă cu disconfortul cauzat de apropiere şi interdependenţă, Jim a căutat plăcerea relaţiei pe care înainte o dispreţuia. S-a apropiat de soţia sa şi a rugat-o să renunţe la divorţ. A jrroviis să facă tot posibilul să delim soţul care s-o facă încilă. Spre uşurarea lui, aceasta a fost de acord să aştepte, în timp ce el şi-a continuat colaborarea cu noi.

Pe scurt, dacă nu te simţi confortabil din cauza faptului că eşti „prea implicat” în relaţia cu un prieten sau partener sau dacă obişnuieşti să-ţi alegi parteneri care sunt de obicei rezervaţi, fug la primul semn de apropiere sau refuză să continue relaţia chiar dacă sunt legaţi emoţional de tine, perpetuezi fără să-ţi dai seama de sentimentele negative deprinse în copilărie. Când părinţii erau îngrijoraţi pentru că îţi acordau prea multă atenţie, ai început să te simţi bine în pielea la atunci când păstrai distanţa faţă de ceilalţi. Bineînţeles» în copilărie nu aveai cum să ştii că părinţii tăi sau alţi adulţi importanţi încercau din răsputeri să te facă să devii independent şi că nu şi-ar fi dorit niciodată ca acest lucru să dăuneze relaţiilor tale de la maturitate. Din fericire» nu este încă prea târziu să-ţi schimbi aceste atitudini negative faţă de implicare şi să te bucuri de prietenii intime şi de relaţii bazate pe dragoste.

Lupta pentru siguranţă în cadrul unei relaţii în mod inconştieiit. Părinţii le transmit copiilor mesajul că îl preferă pe unul în detrimentul celorlalţi, că se gândesc mai mult la unul dintre copii sau că îiu-l plac pe unul dintre ei. Uneori, favoritismul are legătură cu sexul. Este posibil ca un lata să petreacă ore în şir cu fiul său, distrându-se împreună când se joacă „de-a pimselea”. O mamă poate petrece foarte mult timp gătind şi vorbind cu fiica sa, dar nu îşi va învăţa şi fiul să gătească. Uneori, un copil îi va aminti unui părinte de o mătuşă preferată sau de o soră vitregă pe care o ura. Iar copilul va fi favorizat sau nu, în funcţie de aceste sentimente. În anumite familii, părinţii se pot simţi mândri de un copil pe care îl consideră din cale-afară de deştept şi sunt dezamăgiţi de ceilalţi fraţi care nu par a fi la Iei de inteligenţi. Ordinea în care se nasc copiii poate afecta părinţii, care se simt mai apropiaţi de primul copil sau de cel mai mic.

Când părinţii fac o astfel de diferenţă între propriii copii, aceştia pot confunda nefericirea pe care o resimt, faptul că sunt sau nu plăcuţi din diverse motive, cu fericirea că se iubesc singuri şi tind să recreeze o astfel de situaţie mai târziu, când ajung la maturitate. Mai mult, simt că nu au parte de dragostea părinţilor şi încep să creadă că relaţiile sunt, de fapt, nişte competiţii. Când sunt copii, învaţă să-şi privească fraţii ca pe nişte rivali şi au această atitudine chiar şi la maturitate. Percep prieteniile sau alte relaţii ca fiind adevărate lupte pentru afecţiune.

Simone

Simone era cea mai mică dintre trej surori şi un copil foarte frumos. Mama ei, care nu s-a simţit niciodată prea atractivă, era încântată că a născut o fată atât de frumoasă. Fără să-şi dorească să facă vreo discrim mare, îi cumpăra lui Simone cele mai scumpe haine şi îşi petrecea

mare parte din timp periindu-i şi aranjându-i părul. Simone era încântată să fie fyreferata mamei. Nu a ştiut niciodată că sentimentul de a se simţi specială a reprezentat, de fapt, nefericirea, căci era admirată doar pentru felul în care arăta şi nu pentru ceea ce era ea.

Ca adult, Simone a continuat să fie dependentă de această nefericire. Cheltuia exagerat de mult pe haine şi fardurr solicitând în trml continuu complimente pentru modul în care arăta. Îi era foarte dificil să-şi facă prieteni. Îşi alegea prieteni a căror frumuseţe nu putea concura cu a ei şi, după aceea, nu se putea abţine să nu solicite în mod constant complimente.

Procesul de îmbătrânm a determinat-o pe Simone să apeleze la noi. Indiferent de câte operaţii estetice făcuse sau câţi bani cheltuia pe haine, nu mai primea complimentele şi atenţia de care se bucurase în tinereţe. Dependenţa ei de această falsă fericire nu o mai satisfăcea şi devenise chiar deprimată.

Am lucrat în Simone o lungă perioadă de timp, până când ea a putut depăşi această stare, aceea de a solicita să fie m-am admirată. Luni întregi s-a aranjai pentru întâlnirile cu noi şi era convinsă că nouă nu ne pasă de ea, din moment ce nu îi spuneam cât de bine arată. Pe măsură ce am continuat să o ajutăm în perioada în care a fost supărată pe noi, şi-a dat seama că existau şi alte modalităţi de a ţine la cinam. Treptat, a încetmt să se concentreze mai puţin pe înfăţişarea ei şi a căutat şi alte surse de plăcere, mai importante. A descoperit că îi plăcea foarte mult să lucreze cu lutul. În timp ce urma un curs de olărit, s-a împrietenii cu câţiva colegi, în a căror companie se simţea chiar bine. Câteva săptămâni mai trânti, şi-a dat seama m, pentru prima dată, se putea compara detaşai în ei sub aspectul înfăţişării".

Ca adulţi, copiii ai căror părinţi îi compară în mod constant cu fraţii lor descoperă că* de fapt, se află în

căutarea unei fericiri ireale, fiind nişte obiecte de admirat Ei consideră că, fără să-şi dea seama, fraţii lor erau fericiţi pentru că erau preferaţi şi cred că relaţia este o cursă pentru câştigarea unui premiu. Aceasta determinare de a câştiga admiraţia poate duce la relaţii unilaterale şi dificile.

Uneori, fraţii care nu sunt favorizaţi dezvoltă nevoia durerii interioare pe care o resimt şi pe care au confundai-o cu fericirea, crezând că aşa trebuie să se simtă. Ca adulţi, caută situaţii în care ceilalţi au succes, sunt. Mai admiraţi şi au grijă să nu iasă niciodată în evidenţă, li se implică în relaţii cu parteneri faţă de care se simt inferiori. Această situaţie le satisface dependenţa de nefericire, dar nu le împlineşte dorinţa de a trăi adevărata fericire.

În general, când fraţii nu sunt trataţi în mod egal, atunci când sunt maturi ei aleg relaţiile în care retrăiesc sentimentele de gelozie, de competitivi tale, de superioritate sau de inferioritate, pe care le simţeau când erau copii. Fără să ştie, ci consideră aceste sentimente ca fiind bune, pentru că, la fel ca majoritatea copiilor, apreciază că, indiferent de ceea ce simt şi oricât ar fi de neplăcut, asta îşi doresc părinţii ca ei să trăiască.

Drama romantică a familiei dacă insatisfacţia vieţii tale rezultă din cauza lipsei unor relaţii importante sau semnificative, o cauză majoră poate fi descoperită în perioada din copilărie, pe care o numim *faza romantică*, cuprinsă între vârsta de trei şi şase ani. Cercetătorii în domeniul dezvoltării copiilor au descoperit că, în jurul vârstei de trei ani, copiii încep să caute atenţia părintelui de sex opus. Copiii nu numai că îşi manifestă anumite dorinţe pentru o relaţie specială şi exclusivă cu părintele de sex opus, dar experimentează, de asemenea, teama că părintele de acelaşi sex va fi supărat pentru că celălalt părinte îi ia locul aceste dorinţe şi temeri explică un comportament enigmatic, cum ar fi competitivitatea

ridicată, trecerea de la o stare la alta, sensibilitatea crescută la neglijări şi manifestarea unor puteri supraomeneşti şi ale unor cunoştinţe perfecte.

Când părinţii nu înţeleg dinamica fazei, pot considera comportamentul copiilor de neînţeles sau, mai rău, copilul este învinuit Este o perioadă intensă din punct de vedere emoţional, iar copiii, la această vârstă, sunt foarte sensibili, în funcţie de modul în care părinţii se descurcă în această perioadă, ei pot facilita abilitatea viitorului adult de a forma bazele unei relaţii pozitive şi semnificative sau pot determina un adult să fie dependent de relaţiile conllictuale şi nefericite.

Accentuăm faptul că cei mici, în perioada romantică, nu urmăresc să aibă o relaţie deplină cu părintele de sex opus, dar imită relaţia socială pe care o percep ei că o au părinţii lor. Copiii au o idee vagă despre relaţia romantică a părinţilor lor. Această noţiune include elemente de posesiune, afecţiune şi exclusivitate. Copiii, în faza romantică, nu caută niciun fel de atenţie sau contact cu tentă sexuală. În mod tragic, cei care abuzează sexual de copii interpretează greşit această fază prin care trec cei mici, ea fiind una romantică în adevăratul sens al cuvântului, şi susţin că victimele lor, copiii, au fost cei care i-au provocat.

Cam pe la vârsta de trei ani, încep să realizeze că părinţii au o relaţie în care ei nu sunt incluşi, iar ei vor să pătrundă în ea pentru că este o sursă nouă de amuzament. (Vom discuta despre situaţiile în care unul dintre părinţi lipseşte sau părinţii nu se înţeleg. Deocamdată, discutăm despre copiii ai căror părinţi se bucură de compania lor.) Copiii îşi doresc ca părintele de sex opus să fie doar al lor şi să beneficieze de aceeaşi atenţie de care se bucură părintele de acelaşi sex. Nu înţeleg ce fel de relaţie au părinţii Iot; dar ştiu că atrag atenţia unuia dintre ei. Spre exemplu» atunci când mama unui băieţel, Greg, şi-a

felicitai soţul pentru care felul în care a cântat, copilul a început şi el să cânte.

Părinţii care înţeleg că această dorinţă intensă de admiraţie este normală vor îl scul îţi de mult efort. Ei îi pot spune lui Greg: „Ai o voce extraordinară. Ai vrea să mai cânţi un cântec?”

Părinţii care vor să-i determine pe copii să nu fie prea „plini de ei” tind să reacţioneze negativ Ei spun lucruri de genul: „Greg, trebuie să înveţi că nu poţi fi mereu în centrul atenţiei şi că nu poţi o mereu bun la toate”. Copiii criticaţi sau şicanaţi pentru dorinţa lor de a fi admiraţi de părintele de sex opus reacţionează prin ruşine şi inhibare. Exişti posibilitatea de a nu mai solicita atenţia părintelui. La maturitate, le pot oferi celorlalţi toată susţinerea pen mi eforturile făcute. Poate că exemplul cel mai celebru este personajul Cvrano de Bergerac. Considerându-se prea neatractiv pentru a fi iubit, Cyrano l-a ajutat pe un alt bărbat să câştige femeia iubită.

Uneori, copiii criticaţi sau şicanaţi pentru încercările lor de a se face admiraţi ţin cu tărie la aceste dorinţe şi îşi dublează eforturile. Ca adulţi, îi pot îndepărta mereu pe cei din jur din cauza nevoii lor constante de laude şi admiraţie.

Copiii cu vârste cuprinse între trei şi şase ani, care concurează pentru atragerea atenţiei părintelui de sex opus, nu pot înţelege că relaţia părinţilor este de altă natură din cauza imaturi lăţii minţii lor.

De asemenea, copiii au o imagine nerealistă despre el înşişi, care reflectă diferenţele intelectuale şi fizice dintre copii şi părinţii lor. Un băieţel a susţinut odată că era un mai bun jucător de baschet decât Michael Jordan. Când a aruncat la coş şi a ratat* s-a uitat dezgustat la părinţii lui şi a spus: „Coşul este stricat”.

În fel ca alţi copii, probabil că ai spus de multe ori că eşti mai puternic şi că ştii mai multe lucruri decât părinţii

tăi, mai ales decât cel de acelaşi sex. Dacă părinţii tăi au înţeles că supraevaluarea ta a fost normala şi temporară, au putut reacţiona cu afecţiune şi acceptare. Când Bobby, în vârstă de cinci ani, a anunţat că alerga mai repede decât tatăl său, acesta i-a răspuns: „Oho* este minunat!” Ştia că afirmaţia lui Bobby era specifică vârstei şi că fiul său avea să-şi sporească imaginea nerealistă de sine dacă ar fi încercat să-i spulbere iluziile.

Pe de altă parte, atunci când părinţii răspund dorinţei copiilor lor de dobândire a unor puteri excepţionale prin ridiculizare, iritare* hărţuire, criticare sau pedepsire, aceştia se simt răniţi şi neimportanţi. Încep să-şi pună la îndoială abilitatea de a atrage în lumea lor persoanele importau te care să le furnizeze admiraţia pe care o caută cu atâta înverşunare. La maturitate, se pot agăţa de percepţii ne realiste asupra propriilor abilităţi, pot deveni incapabili să se bucure de dorujrile făcute sau nu vor putea tolera critica constructivă. Mai mult, pot copia lipsa dorinţei părinţilor de a le satisface nevoia de recunoaştere şi le va fi dilicil să-i complimenteze pe ceilalţi.

Mike

Mike, agent de vânzări Ui o companie tipografica, a apdal ia noi pentru că fusese pe punctul de a-şi pierde slujba de trei ori în doi ani. Îşi dădea seama că era prea egocenhist. Se simţea foarte bine când primea complimente, care îl făceau să se simtă deasupra tuturor şi le vâna cu fiecare ocazie. Din acest motiv, îi irita pe toţi clienţii în care lucra la designul broşurilor şi cataloagelor. În acelaşi timp, Mike nu putea tolera nici cea mai mică critică constructivă. Dacă şeful sau un client îi spunea că se putea perfecţiona într-un anumit domeniu, se apăra cu tărie şi îi învinovăţea pe alţii pentru aceasta.

Mike a manifestat aceeaşi sensibilitate şi în relaţia eu noi. 12 a considerat că afirmaţia noastră potrivit căreia îşi

punea piedici singur era o critică ce trebuia dezapmbată. Ne-a acuzat că suntem la fel ca tatăl său. Căruia, spunea el, îi era foarte uşor să-i găsească vină şi aproape niciodată nu-i recunoştea meritele pentru efortid făcut. Când Mike a inn put să vorbească despre copilăria sa, a devenit clar că tatăl nu i-a înţeles nevoia tk a se simţi egal cu el în faza romantică. El a considerat drept periculoase competitivitatea şi afirmaţiile fiului său, apmmnd că acestea trebuiau eliminate. Îi sfnmea în mod frecvent copilului că trebuia să fie pus la locul lui". Mike avea multe amintiri cu tatăl său care îi spunea; unu eşti nici pe departe atât de bun pe cât le consideri".

Am înţeles că nu trebuia să credem că Mike ne putea tolera părerile. Am aşteptat îmm când a simţit nevoia să ne ceară o opinie. Treptat, Mike a realizat că eram de partea lui şi că încercam să-l ajutăm. A început să creadă că observaţiik noastre despre faptul că se făcea singur nefrricâl veneau din dorinţa pozitivă de a-i acorda sprijin şi nu pentru că doream să-l discreditäm. De îndată ce nu a mai fost atât fie înverşunat împotriva noastră, Mike a descoperit că cel mai aspru critic al său era chiar el însuşi Era supărat, în mod conştient, pe faptul că lat al său îl criticase întotdeauna. Dar, la fel ca în cazul tuturor copiilor, a simţit că putea fi iubit de tatăl sau doar dacă detmtea asemenea lui. În acest caz* rezultatul a fost că Mike a adoptat o atitudine dură şi neiertătoare fată de sine. Nu este de mirare că era atât de sensibil la criticiie constructive, pe care le-a considerat o confirmam a celor mai negative păreri despre el însuşi. În acelaşi timp, chiar dacă i-a provocat o durere emoţională puternică, autocritica lui Mike urmărea să devină ca tatăl său şi, mai mult, de a fi iubit de acesta şi de a fi capabil să se simtă bine în pielea hă.

Lucrând cu noi, i s-a diminuat nevoia de autocritică necesară echilibrului său interior, în timp ce starea lui

interioară s-a îmbunătăţit, fiind hrănită cu gânduri şi sentimente constructive. În consecinţă”, Mike a devenit mai tolerant cu sugestiile constructive ale celorlalţi în timp ce critica constructivă primită de la şeful şi clienţii lui îi crea dificultăţi, a început să-şi dea seama că aceasta îl ajuta să se descurce mai bine la sewicitt. A încetat să se mai certe şi a încercat să pună în aplicare sugestiile. Trejrtat, a început să-i placă să complimenteze un client care contribuise cu o idee bună. Activitatea a început să i se îmbunătăţească la serviciu şi entuziasmul i-a crescut consider abil.

Un alt aspect al fazei romantice, care poate avea efecte pe termen lung în relaţiile de la maturitate» este teama copilului că părintele de acelaşi sex va răspunde cu aceeaşi monedă la dorinţele sale competitive. Deoarece copiii sunt convinşi că sunt mai interesanţi decât părintele de acelaşi sex, atunci când celălalt părinte nu răspunde dorinţelor lor romantice* ei cred că de vină este părintele de aceiaşi sex, care a intervenit. Acesta este motivul pentru care copiii se simt de multe ori supăraţi şi deseori îl resping pe părintele de acelaşi sex; de aceea se şi tem că aresta va reacţiona cu mânie şi respingere.

Deşi le ţin companie părinţilor de sex diferit în cele mai plictisitoare sarcini, copiii care au această vârstă nu joacă jocul lor preferat cu părintele de acelaşi sex. Părinţii de acelaşi sex care nu înţeleg această fază şi nici vulnerabilitatea copiilor s-ar putea simţi răniţi de respingerea venită din partea acestora. Ei şi-ar putea manifesta supărarea sporind îngrijorarea copiilor care se tem deja de o eventuală răzbunare din partea părinţilor. Spre exemplu, atunci când un copil le respinge oferta de a petrece timpul împreună, părinţii de acelaşi sex care nu înţeleg această fază spun în mod frecvent ceva de genul: „Ei bine, atunci nici eu nu vreau să mă mai joc cu tine. Mai degrabă îmi citesc ziarul”, în aceasta fază, copiii au nevoie

de multă siguranţă. Atunci când părinţii de acelaşi sex le transmit că se simt răniţi, respinşi sau mâniaţi, asta nu face altceva decât să le confirme temerile. La maturitate» copiii cărora li se răspunde astfel pot distruge relaţiile apropiate, convertind aşteptarea respingerii într-o profeţie a auto-împlinirii.

Ellen

Ellen era absolventă de facultate, avea cam douăzeci de ani, şi ne-a solicitat ajutorul deoarece relaţiile ei afrrofnate erau furtunoase. Nu întâmpina îmbleme în legarea prieteniilor, dar imediat după ivirea urnii conflict acestea se rupeau. EUen a început să înmă la îndoială loialitatea şi angajamentul prietenilor faţă de ea. Dacă un prieten hi făcea planuri cu un alt amic sau hicefmi să aibă întâlniri, Ellen ajungea la concluzia că prietenul ei nu o plăcea şi că nu mai voia să fie cu ea, Ellen reacţiona devenind rece şi distantă. Prietenul, nomud, răspundea neptiekmiei lui Ellen cu mânie sau închidere în sine, confirmându-i astfel iemmue cele mai groaznice.

Ellen îşi aducea aminte că relaţiile cu bărbaţii au fost mereu satisfăcătoare, dar că nu a avut o relaţie bună cu mem femeie. A menţionat că a avut o relaţie tumultuoasă şi cu mama ei. A fost „fata tatii*”, iar mama ei a resimţit în mod neplăcut această apropiere dintre EUen şi tatăl său. Mama ei se simţea rănită când EUen avea încredere în tatăl său şi nu în ea. A accefilat suspinele mamei ei ca pe un preţ pe care trebuia să-l plătească pentru timfml petrecut în compania tatălui său.

Pe măsură ce se implica mai mult în tratament, s-a trezit că îi respingea pe ceilalţi pacienţi care veneau la cabinetul nostru. De asemenea, ne-a acuzat că ţineam mai mult la ceilalţi decât la ea. Era convinsă că făceam favoritisme şi că ea nu se număra printre ele.

Cât am putut noi de bine, i-am spus că adoptase

modalitatea mamei sale de a privi relaţiile ca pe nişte competiţii pentru o cantitate limitată de atenţie pozitivă. Im îmefnU, a fost scandalizată că i-am spus că poseda unele trăsături pe care le detesta la mama ei, dar am ajutat-o să realizeze că, în copilărie, singura modalitate de a fi aproape de mama ei era să devină ca ea, din anumite puncte de vedere.

În timp, Ellen a realizat că noi ţineam la ea, în ciuda mâniei pe care o resimţea pentru că ne întâlneam şi cu alţi clienţi. Treptat, am început să ne gândim la relaţii ca la nişte oportunităţi pentru o plăcere constructivă mai degrabă decât ca la o luptă pentru favoruri şi captarea atenţiei. Atitudinea faţă de prietenele ei a devenit mai puţin posesivă şi se baza pe mai multă înemdm, acest lucru având ca rezultat faptul că prietenelor ei a început să k facă plăcere compania, inchtzând-o tot mai des în proiectele lat:

Părinţii de sex opus care un înţeleg faza romantică pot reacţiona la preferinţa copiilor pentru ei cu dezaprobare şi iritare. Ei se pot simţi în confortabil din cauza afecţiunii intense a copilului lor şi pot manifesta compasiune pentru celălalt părinte. Ca răspuns, refuză să onoreze dorinţele copilului şi insistă ca părintele de acelaşi sex să îi citească, să îl ducă la culcare şi să se joace cu el. Copiii care au parte de o astfel de respingere a dorinţei lor de a petrece mai mult timp cu părintele dorit pot deveni inhibaţi şi timizi în relaţiile cu persoanele de sex opus.

Faza romantică: tiparul relaţiilor actuale

Faza romantică culminează cu *idealul relaţional*, o identificare cu modul în care părinţii s-au purtat cu tine, unul cu celălalt sau cu prietenii şi străinii. O identificare este reprezentată de încercarea de a fi asemenea oamenilor pe care îi considerăm importanţi. Este ca un model a ceea ce vom fi noi la maturitate. Acesta este unul

dintre motivele pentru care faza romantică are un efect puternic asupra relaţiilor curente.

Când părinţii ştiu că preferinţa copilului pentru părintele de sex opus este normală pentru vârsta lui şi că acesta va depăşi, de obicei, singur această fază, ei pot trece mai repede peste ca când copiii observă că părintele de acelaşi sex nu se răzbună, aşa cum se aşteptau, ei descoperă un model care include abilitatea de a rămâne aproape de persoanele iubite cu păreri şi dorinţe diferite.

Dacă faza romantică se desfăşoară aşa cran trebuie, copiii recunosc că dezamăgirea pe care o resimt atunci când nu reuşesc să înlocuiască părintele de acelaşi sex în ochii celuilalt părinte nu are drept cauză faptul că nu a făcut destul sau că j» ariiiţii nu-i iubesc suficient, ci se datorează afecţiunii pe care părinţii o simt unul pentru celălalt. Copiii devin, din ce în ce mai mult, conştienţi de puterile lor atunci când realizează că, deşi le pot atrage atent ia părinţilor, nu pot şi dicta modalitatea în care aceştia îşi trăiesc viaţa personală. Această înţelegere le permite copiilor să aibă percepţia crucială că vor fi mai fericiţi în cadrul unei relaţii calde păi iniv-copil decât să încerce în continuare să intervină în relaţia romani mi a părinţilor. Ca adulţi, aceşti copii nu vor căuta parteneri care nu sunt disponibili din punct de vedere emoţional sau nu şi vor implica în prietenii confuze sau în triunghiuri conjugale.

Copiii ai căror părinţi au divorţat sau nu se plac pot fi influenţaţi de aceste comportamente atunci când relaţionează, acest lucru cauzându-le probleme la maturitate. Spre exemplu, dacă părintele de acelaşi sex este absent sau nu este plăcut de cel de sex opus, iar acesta din urmă reacţionează acordându-i o atenţie exagerată copilului, acesta din urmă se va simţi birui lor în faţa părintelui de acelaşi sex. Aceşti copii cresc cu impresia că plăcerea unei relaţii este generată de luptă şi

de câştigarea premiului.

Roger

Roger era un arhitect de succes, în vârstă de 40 de ani, tem avea o viaţă personală foarte tumultuoasă. Lst satisfăcea nevoia de dragoste umblând după femei care erau implicate în relaţii cu alţi bărbaţi. Dacă o femeie îşi părăsea partenerul pentru el, Roger îşi pierdea treptat interesul pentru ea, iar ciclul reîncepea. De două sau de trei ori, Roger nu s-a putut stăpâni să curteze femei am etan iubitele prietenilor lui. În acel moment, el considera că femeia respectivă mmta pierderea prieteniei, deoarece el era îndrăgostit nebuneşte. Rezultatul a fost că şi-a pierdut prieteni dragi, dar şi interesul pentmfemeia respectivă.

Când Roger a început să se simtă foarte atras de iubita unui partener din firma lui, a realizat că era pe punctul de a-şi pune postal în pericol şi ne-a consultat imediat. Părinţii lui divorţaseră când el avea cinci ani. Îşi amintea că mama lui i-a spus: „Tu eşti bărbatul casei acum – te eşti sprijinul meu. „Frecvent, mama lui îi cerea părerea în legătură cu hainele pe care le purta şi îl consulta în legătură cu planurile de redecorare a apartamentului. Roger s-a simţit foarte mândru şi fericit că era atât de afmewl De asemenea, şi-a amintit că responsabilitatea de a-i ridica moralul mamei sak U făcea deseori să se simtă trist şi copleşit. În liceu, stătea afară până seara târziu, doar ca să etnie să se ducă acasă. Relaţia lui Roger cu tatăl său era de obicei una conjlictuală. Pe de o parte, se simţea su/m lor tatălui pentru că mama îl prefira pe el în calitate de bărbatul casei. Dar îşi aminteşte că îşi dorea ca tatăl său să se întoarcă acasă şi să-l elibereze de responsabilitatea de a o ajuta pe Mama sa se simtă mai bine.

Roger nu a făcut niciodată legătură între

experienţele din copilărie, această dorinţă de a se combina cu femeile altor bărbaţi şi incapacitatea de a-şi menţine interesul romantic pentru o femeie de îndată ce aceasta devenea „a Air Roger ne-a mărturisit: „Cred că am privit mereu dragostea ca pe un concurs în care există învingătaţi şi învinşi. „Treptat, el a început să înţeleagă că o relaţie presupune să te bucuri de o altă persoană, nu să o îndepărtezi de lângă altcineva.

Cu ajutorul nostru, Roger şi-a învins cu succes impulsul de a jlirta cu femei can* m-au implicate în alte relaţii. La început, s-a plâns că nu exista nicio femeie singură care să-l intereseze. Am subliniat că lipsa entuziasmului se datora absenţei plăcerii familiare (deşi false) a victoriei faţă de o a treia persoană. Deiwnise dependent de acel sentiment al triumfului, de fapt o plăcere care inhibă durerea şi nu are legătură cu dragostea altei persoane. Alerga după femei nu pentru că era foarte interesat de ele, ci pentru că, atunci când le câştiga, se simţea triumfător şi foarte puternic.

După o perioadă, Roger a întâlnit o femeie liberă care i-a stârnit interesul Munca noastră cu Roger constă acum în a4 ajuta să se bucure de această nonă metodă de relaţionare.

Atunci când faza romantică decurge bine, copiii rămân cu un model solid şi constructiv de interaction are cu prietenii, copiii şi persoanele iubite. Ei îi copiază pe părinţii care se iubesc şi carc1 îşi păstrează angajamentul de a acorda grija adecvată copilului lor. Modelul le permite copiilor să crească având relaţii semnificative ce rămân apropiate şi neclintite în faţa diferenţelor de opinie sau a preferinţelor contradictorii care duc la conflicte. Deoarece în copilărie mânia nu le-a periclitat relaţia cu părintele de acelaşi sex, la maturitate nu le este teamă să audă sau să-şi exprime dezacordul. Deoarece în copilărie au continuat să primească atenţie din partea părintelui de sex opus,

chiar dacă acesta nu le-a acordat şi atenţia socială de care aveau nevoie, la maturitate ei nu se simt răniţi sau respinşi dacă un prieten sau un partener are interese sau opinii pe care ei nu le împărtăşesc.

Atunci când faza romantică nu decurge aşa cum ar trebui, copiii rămân cu un model de relaţionare care le va intensifica dependenţa de nefericire şi le va cauza probleme în găsirea şi menţinerea relaţiilor apropiate la maturitate. Acest model îi poate face să devină exagerat de geloşi sau de nerăbdători cu persoanele care au o perspectivă diferită sau care fac alte alegeri.

În final, îţi vei îmbunătăţi relaţiile dacă îţi acorzi timpul necesar pentru a identifica modelul de relaţionare pe care l-ai importai din copilăria ta. Pune-ţi următoarele întrebări: consideri prieteniile nişte competiţii pentru câştigarea unei cantităţi limitate de plăcere? Sentimentele de gelozie fac ca orice relaţie să fie dureroasă? Îţi este dificil să păstrezi sentimentele de apropiere de prieteni sau de parteneri ale căror opţiuni cotidiene sunt diferite de ale tale (ce film să vedeţi, unde să mergeţi în vacanţă)? Eşti atras ecl mai mult de persoane care nu sunt disponibile din punct de vedere emoţional? Ţi se pare că preferi prieteni sau parteneri care tind să te domine şi să te critice? Ţi se pare că îţi alegi prietenii şi partenerii pe care să-i domini sau să-i subaprecieri? Îţi pierzi interesul sau cauţi să te certi cu prietenul sau partenerul care devine foarte interesat de tine? Ai nevoie de celălalt pentru a te simţi o persoană împlinită?

Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este afirmativ, atunci trebuie să îţi reconsideri modelul de relaţionare. În Partea a II-a, îţi vom arăta cum să atragi relaţii satisfăcătoare şi durabile care nu împărtăşesc ipotezele negative despre relaţionare pe care le-ai învăţat în copilărie.

Mai presus de părinţi în acest capitol şi în cel

precedent am descris natura şi cauzele dependenţei de nefericire. Înainte de a privi mai în detaliu consecinţele acestei dependenţe» am dori să facem o pauză şi să adresăm o întrebare pe care ştim că mulţi dintre cititorii noştri ar dori s-o pună: cum e posibil ca felul nostru de-a fi să fie stabilit la o vârstă atât de fragedă» iar efectele să se resimtă peste ani, în relaţiile cu oamenii pe care îi întâlnim şi în experienţele pe care le-am avut pe parcurs?

Instruirea primită în primii ani de viaţă de la părinţi are cea mai mare influenţă, pozitivă sau negativă, asupra sănătăţii emoţionale a individului, din două motive: (1) copiii se nasc iubindu-şi părinţii, crezând că aceştia sunt perfecţi şi dorind să-i imite; (2) în primii ani, mintea copiilor este suficient de imatură ca aceştia să nu poată evalua calitatea îngrijirii pe care o primesc.

Echilibrul oamenilor care posedă o stare interioară bună şi de neclintit şi un apetit doar pentru plăcerea constructivă nu poate fi afectat de persoane şi evenimente întâlnite ulterior în copilărie şi la maluri late. În caz contrar, experienţele de viaţă pot avea un impact, pozitiv sau negativ, asupra caii laţii vieţii indivizilor care au dezvoltat o dependenţă de nefericire. Pentru că nevoia acestor indivizi pentru o stare de bine interioară se poate concretiza fie într-o adevărată[1] fie într-o falsă plăcere, alte persoane sau evenimente pot influenţa ceea ce ei consideră fericire sau nefericire, în încercarea lor de a-şi menţine echilibrul interior. Experienţele pozitive, cum ar fi confortul material, întâlnirea unor profesori sau şefi amabili şi grijulii sau un an tuny pozitiv, pot întări aceste dorinţe individuale de a-şi satisface nevoile emoţionale printr-o plăcere adevărată şi constructivă. Experienţele

1 Starea ta de bine poate defrinde de evenimente exterioare. Ţi se poate părea dificil să accepţi dezamăgirile, îţi poţi măsura valoarea prin succesele vizibile sau le poţi evalua prin ochii celorlalţi. Formele pe care acest dezechilibru le poate lua pot varia, dar rezultatul este acelaşi: când lucrurile merg prost, deseori ajung să meargă de două ori mai

negative – spre exemplu, faptul de a fi ţinta rasismului şi a discriminării sexuale, un anturaj care încalcă legea în mod regulat, profesori dominanţi şi tirani sau, mai târziu, şefi incorecţi sau, pur şi simplu, faptul de a avea mereu ghinion – pot întări acele tendinţe de a apela la nefericire pentru a se simţi mai bine.

Dacă eşti dependent de nefericire, informaţiile, sfaturile şi strategiile pe care le vei găsi în această carte vor constitui instrumentele necesare pentru schimbarea echilibrului dintre căile pozitive şi cele negative, dobândind o stare de bine interioară. Cu toate că a fost posibil să te simţi neajutorat când nu puteai găsi o rezolvare, acum ştii că, de fapt, în acele momente, deşi inconştient, te confruntai cu experienţe dureroase. Vei învăţa să înlături durerea deghizată în plăcere şi să alegi plăcerea constructivă ca sursă a confortului tău emoţional.

Capitolul 3 Autosabotarea: consolidarea nefericirii dacă eşti dependent de nefericire, efectele se pot reflecta în experienţele de zi cu zi în moduri pe care le poţi recunoaşte sau nu. Pot dăuna stărilor tale, dorinţei tale de a te menţine în formă şi sănătos, de a păstra şi a te bucura de relaţiile apropiate şi determinării de a reuşi în cariera aleasă. Înainte de a face paşii necesari pentru anihilarea acestei dependente şi pentru preluarea controlului asupra propriei tale vieţi, trebuie să cunoşti modul în care ea te afectează. Acest capitol este o introducere generală referitoare la modul îl care dependenţa de nefericire poate submina căutarea adevăratei plăceri şi te poate împiedica să ai viaţa pe care ţi-o doreşti. Auiosabotarea se poate consuma în orice perioadă a vieţii tale. În Partea a II-a, îţi oferim strategii practice pentru prevenirea dependenţei de nefericire în anumite domenii ale vieţii tale.

Dependenţa de nefericire te poate afecta în mai multe moduri:

Prost Există dezamăgirea, dar şi pierderea încrederii

în sine pe care aceasta o atrage în mod frecvent după sine.

Poţi descoperi că, fără să îţi dai seama, alergi după experienţe dureroase şi nu după fericirea adevărată. Poşi experimenta diferite sentimente dureroase, cum ar fi depresia sau temeri nefondate. Poţi alege greşit persoanele care să-ţi fie prieteni sau iubiţi sau ţi se poate părea dificil să experimentezi apropierea şi reciprocitatea cu persoanele potrivite, Ţi se pare greu de păstrat sănătatea sau o stare fizică generală bună. Este posibil să fi ales o carieră care să nu fie pe măsura talentului tău sau ţi se poate părea dificil să reuşeşti într-un domeniu care îţi place cu adevărat.

Experienţele fericirii adwărate pot deştepta nevoi nerecunosnue de nefericire, în mod subtil, îţi poţi submina eforturile pozitive pentru atingerea scopurilor stabilite la serviciu, în relaţii sau pentru propria sănătate. Atunci când îţi atingi un scop pentru care ai luptat mult, pot exista perioade inexplicabile de depresie, autocritică şi nervozitate pe care nu le percepi ca fiind reacţii faţă de succes. Îţi poţi atinge un scop şi după aceea să faci un gest care să distrugă totul.

Deseori, dependenţa de nefericire se prezintă ca o dificultate ce regularizează nevoia de anumite plăceri» Multe persoane cât e, de altfel, se simt stăpâne pe viaţa lor, se luptă pentru a-şi controla pofta de mâncare şi băutură, orele petrec ale hi serviciu şi apetitul sexual.

Adevărata siguranţă vine din interior dacă ai fost lăsat să plângi când erai copil, pedepsit sau dezaprobat pentru că te comportai ca un copil, probabil că uneori te-ai simţit nedemn de dragostea părinţilor tăi. Fără să ştii, te-ai simţit confortabil (fericit) când erai nefericit, pentru că aveai convingerea că asta şi-au dorit părinţii (ai. Probabil că ai simţit nevoia să dezvolţi vechea necesitate de a recrea nefericirea deghizată, simţindu-te din nou nevrednic. În acelaşi timp, ţi-ai înfrânat dorinţa nativă

pentru genul de fericire care este generată mai degrabă de către experienţele pozitive decât de cele negative. Pentru a satisface acea dorinţă, ai apelat la surse externe, de pildă să obţii ceea ce îţi doreşti sau aprobarea celorlalţi. Până acum, echilibrul tău interior poate încă se mai bazează pe factori externi, care te fac atât de vulnerabil.

A face faţă dezamăgirii dacă starea ta emoţională depinde de factori externi, ai mare nevoie de o plasă de siguranţă emoţională, care să îţi amortizeze căderea atunci când lucrurile nu decurg aşa cum ar trebui. Pierderile care îţi zguduie echilibrul interior pot fi minore, de pildă pierderea unui stilou sau neputinţa de a obţine bilete pentru concertul la care doreai să te duci, sau pot fi semnificative, cum ar fi îmbolnăvirea persoanei iubite sau pierderea slujbei. Accentuăm faptul că nu facem referire aici la tristeţea pe care toată lumea o simte atunci când trăieşte o dezamăgire sau un ghinion. În prezenţa unei dependenţe de nefericire, tristeţea datorată pierderilor de zi cu zi este deseori complexă, oamenii apelând la sentimente de neputinţă, ruşine sau mânie faţă de ei înşişi sau de cei din jur.

Bebeluşii şi copiii mici care nu primesc mângâierea aşteptată consideră că e dificil să se aline singuri prin modalităţi constructive atunci când nu sunt fericiţi. Copiază ceea ce ei percep drept neplăeul din partea celor responsabili de binele lor atunci când dorinţele nu le sunt îndeplinite. Aşa cum am explicat anterior, în realitate, părinţii tăi au vrut să fii cu adevărat fericit… *Dar, asemenea tuturor cofriilai ai considerat că intenţiile părinţilor au fast de fapt efecte ale stării tale, induse de acţiunile lor*.

Toţi părinţii devin iritaţi şi extenuaţi la un moment dat dacă părinţii tăi au fost doar ocazional irascibili şi îiereceptifi» dezvoltarea ta emoţională nu a fost afectată, deoarece acele momente au fost nişte excepţii de la

atmosfera obişnuită» când acordau atenţie nevoilor tale. Dar dacă, cu cele mai bune intenţii din lume, aceştia te lăsau să plângi în mod frecvent fără să încerce să-ţi aline suferinţa, răspundeau negativ la dorinţele tale de a fi aproape de ei şi de a beneficia de atenţia lor; s-au aşteptat la mai multă maturitate decât erai tu capabil să oieri, te-au pedepsit sau erau prea permisivi (nu te-au protejat de consecinţele imaturităţii tale), ai ajuns la concluzia că starea aceea neplăcută era bună, pentru că reprezenta consecinţa iubirii lor faţă de tine. Ai dezvoltat nevoia de a recrea acel sentiment familiar (neplăcut).

Copiii ai căror părinţi îi izolează în mod regulat sau îi dezaprobă atunci când nu sunt fericiţi se simt trişti şi sunt chiar nervoşi, dar în interiorul lor sunt, convinşi că părinţii le acordă dragostea ideală. Fără să îşi dea seama, ei confundă durerea de a E neconsolaţi cu plăcerea profundă de a fi iubiţi de părinţii lor perfecţi şi, la maturitate, încearcă să se aline singuri recreând tristeţea* supărarea şi sentimentele de nealinare. Acesta este motivul pentru care mulţi oameni nu pot trece peste dezamăgiri. Durerea provocată de o pierdere reală are la baza tendinţa inconştientă de a căuta confortul prin a te simţi ruşinat, neiubit, vinovat, înfuriat sau victimizându-te.

Dacă în copilărie ai fost în mod frecvent nealinat, este posibil ca la maturitate să te confrunţi cu anumite lupte interioare atunci când lucrurile nu merg bine. Ţi se poate părea dificil să-ţi păstrezi echilibrul interior dacă pierzi un meci de tenis pentru care ai luptat mult sau dacă un raport la care ai lucrat asiduu este ignorat. Suferi pentru eşec şi ulterior, şi pentru sentimentele de tristeţe sau de mânie la care apelezi pentru alinarea dezamăgirii resimţite.

Carl

De fiecare dată când eşua o licitaţie, Carl se simţea

lipsit de valoare şi era foarte deprimat. Chiar dacă era conştient de faptul că nu toate licitaţiile erau o reuşită, sentimentele lui negative erau atât de puternice, încât treceau câteva zile până îşi revenea şi putea da din nu telefoane. Drept consecinţăv slujba lui era în peticol.

După ce am lucrat cu Carl o perioadă de timp, a început să-şi dea seama că resentimentele atunci când pierdea o licitaţie erau complet exagerate. El şi-a amintit: „În copilărie mă simţeam atât de umilit atunci când greşeam, încât făceam tot posibilul pentru a evita situaţiile care mă puteau duce spre aşa ceva. În liceu, nu am dorit metadata să urmez cursurile de avansaţi pentru care eram potrivit. Am urmat mereu cursurile mai uşoare”.

Carl îşi aduce aminte de multe momente în care era pedepsit pentru greşeli. Spre exemplu» îşi aminteşte că odată, când avea şase ani, a scăpat din greşeală un platou pe care îl ştergea, I s-a spus că este nmndmmnatk şi neatent şi a fost pus să plătească pentru un platou nou din alocaţia lui pe câteva săptămâni Deşi detesta faptul că îşi pierduse alocaţia, niciodată nu a pus la îndoială motivul pentru care fusese pus să plătească platoul.

Aceste amintiri l-au ajutat pe Carl să absenţe că, atunci când lucrurile nu decurgeau bine, se alina singur cu nefericirea pe care o simţea imitându-şi părinţii care îl puseseră să plătească. Înainte, îşi obsertm cu greu răspunsurile autocritice pentru că i se părea că le merită şi, mai mult, că erau potrivite. Acum, a realizat că părinţii lui, cu care până în prezent a avut o relaţie bună, nu au dorit ca el să crească paralizat de greşeli şi a recunoscut că reacţiile lor negative se bazau pe părerea eronată că scăpările au fost cauzate de neglijenţa şi de îndărătnicia lui.

Carl a început să-şi dea seama că trebtţia să muncească de două ori mai mult decât prietenii şi colegii lui penfrit a fi la fel de echilibrat ca ei atunci când lucrurile

nu mergeau bine. Mai mult, i-a luat destul de mult timp să înţeleagă că noi nu eram supăraţi sau dezamăgiţi, atunci când pierdea o licitaţie. În ceh din urmă, hotărâwh de a fi mai blând cu el însuşi a căpătai mai multă putere; în timp ce dorinţa de a se alina prin autocritici a dispărut. Tot mai era dezamăgit atunci când pierdea o Ikitatk, dar îşi păstra echilibrul interior, considerându-se o persoană valoroasă. Drept rezultat, nu i s-a mai părut atât de dificil să dea următorul telefon.

Dacă uneori te închizi în tine atunci când lucrurile merg prost, conştientizarea motivului pentru care reacţionezi astfel reprezintă primul pas în eliminarea unei dureri care nu este necesară. Dacă concurezi pentru un post şi nu eşti acceptat, cu siguranţă că vei fi dezamăgit. Dacă eşti conştient de predispoziţia de a reacţiona la aceasta dezamăgire simţindu-te deprimat» fără valoare sau pierzându-ţi încrederea în tine însuţi, începi să observi că aceste sentimente neplăcute prin care încerci să te mângâi sunt identice cu cele prin care erai „alinat” în copilărie. Această conştientizare reprezintă mecanismul de care ai nevoie pentru a înceta să îţi provoci o dublă suferinţă atunci când lucrurile nu decurg aşa cum îţi doreşti.

Valoarea nu se măsoară prin succes dacă nu eşti sigur că ai fost iubit în copilărie, există posibilitatea să îţi masori valoarea prin succesele dobândite. Aceste succese pot fi majore, de pildă o promovare importantă, sau minore, cum ar fi câştigarea unui joc de cărţi. Cu o astfel de miză emoţională, victoria poate deveni atât de importantă, încât îţi este imposibil să teşim ţi satisfăcut dacă nu reuşeşti după ce depui atâta efort. În plus, o concepţie foarte competitivă, determinată de teama de a pierde, poate face dificilă păstrarea unei relaţii apropiate cu prietenii şi colegii.

M

Jeff era un controlor de trafic aerian care juca golf pentru „/e se relaxa u. Totuşi, starea lui se schimba cu fiecare etapă a jocului. Dacă juca bine, se simţea îmbărbătat şi era o companie plăcută pentru prietenii săi. Dar dacă nu ieşea aşa cum voia el sau rata o lovitură, devenea ursuz şi rezervat. Chiar dacă juca de dragul distracţiei, nu putea tolera ca altcineva să câştige. Dacă unul dintre adversari era foarte aproape de el sau înaintea lui, începea frecvent să vorbească atunci când acesta se pregătea să execute lovitura. Îşi muta mingea într-o poziţie mai bună dacă el considera că nimeni nu se uită. Când prietenii i-au sugerat să nu mai ia jocul atât de în serios, s-a uitat la ei de parcă ar fi fost nebuni. Nu îşi putea imagina cum ar fi putut să nu mai simtă atât de intens jocul dacă râvnea după extazul pe care îl trăia atunci când câştiga. Totodată, se temea de dezamăgirea pe care o resimţea atunci când pierdea.

În cele din urmă, prietenii lui Jeff au început să găsească scuze atunci când acesta îi invita la o partidă. Într-un final, un prieten de-al lui a recunoscut că schimbările temperamentale şi comportamentul nesportiv distrugeau jocul şi că găsiseia un înlocuitor. În acel moment, Jeff ne-a contactat…

El ştia de in început că victoria însemna totul pentru el, dar era convins de faptul că toată lumea simte la fel. Nu îşi putea închipui o altă modalitate de a te bucura de acea strălucire specială. Trecând lunile, Jeff a devenit trei) tat conştient că în mintea lui existau mereu comentarii negative la adresa lui. Spre exemplu, când a executat o lovitură slabă s-a considerat un prost. Cu acest gen de autocritică fermă, mi era de mirare că Jeff dorea să cunoască doar victoria, nerenunţând la sentimentele negative despre sine.

De îndată ce Jeff a început să evoce gândurile autocritice pe care le avea mereu pregătite în sinea sa, şi-a

adus aminte căi de neimportant se simţise în copilărie. Părinţii şi, după aceea, profesorii aveau aşteptări mari de la el. Ne-a mărturisit: „Singurele momente în care adulţii erau mândri de mine aveau loc atunci când echipa mea câştiga sau când reuşeam să iau un 10. „Deşi de cele mai multe ori se simţea ca un ratat, Jeff îşi aduce aminte, de asemenea, că se simţea bine şi atunci când părinţii sau profesorii aveau aşteptări mari de la el.

Pe parcursul tratamentului, Jeff a fost deseori convins de faptul că mi mim dezamăgiţi de el pentru că nu reuşea să facă un anumit lucru nu pentru că nu se schimba destul de repede, i-am putul arăta că ei bănuia că vom aplica aceleaşi standarde imposibile pe care le-a experimentat în copilărie şi pe care acum şi le aplica singur.

El a început să realizeze că încerca în mod frecvent să se simtă mai him tratându-se cu aceeaşi duritate pe care simţea că o merită pe vremea când era copil. Jeff a analizat încă o dată, la rece; aşteptările pe care le avea de la el însuşi şi a realizat că acestea nu erau rezonabile. Drept rezultat al muncii noastre în Jeff vocile autocritice au început treptat să-şi piardă din credibilitate.

Pe măsură ce a adoptat o atitudine mai pozitivă şi mai mimată fată ţie el însuşi, succesul nu i s-a mai părut a fi cheia echilibrului său emoţional Puţin câte puţin, a început să se bucure de aspectele sociale, ale jocului de golf şi să treacă cu mai multă seninătate, peste loviturile. Vohr sau ratate. Şi-a rugat prietenii să îl ia în considerare dacă aveau neimie de un înlocuitor şi s-a simţiţi, eliberat şi fericit atunci când aceştia i-au mai acordat o şansă. A descoperit că se putea bucura de jocul cu prietenii chiar dacă acesta nu s-a desfăşurat aşa cum şi-ar fi dorit el dacă atunci când obţii un succes te simţi atât de bine în pielea ta, încât niciun alt lucru nu îţi poate oferi o satisfacţie mai mare, înseamnă că foloseşti plăcerea victoriei pentru a compensa sentimentele de insuficienţă şi de neîncredere în

tine însuţi. Problema este că, bineînţeles, succesul nu şterge de fapt sentimentele negative care trebuie să te aline şi, mai mult decât atât, el reprezintă o fundaţie nesigură pe care este aşezată starea noastră interioară de bine. Ocazional, cel mai talentat sportiv pierde un meci, cel mai deştept elev primeşte nota noua şi cel mai abil om de afaceri va suferi pierderi. Recunoaşterea faptului că te foloseşti de succes pentru a opri vocile interioare autocritice şi pentru a susţine încrederea în tine însuţi este primul pas spre a învăţa cum să te bucuri de eforturi în sine, indiferent de rezultate.

Cum te vezi pe tim prin ochii celorlalţi

O altă consecinţă a dependenţei de surse externe pentru a te simţi valoros şi merituos este că acorzi o importanţă exagerată părerii celorlalte persoane despre tine. Cauţi în mod constant aprobarea şi laudele celor din jur şi te poţi trezi că îţi schimbi înfăţişarea, munca şi modul de relaţionare socială aşa cum altfel n-ai fi făcut-o niciodată, devenind dificil să-ţi dai seama ceea ce simţi cu adevărat. Pe de altă parte, poţi fi extrem de sensibil la cea mai mică urmă de critică ce poate conţine sugestii constructive, şi asta pentru că ţie ţi se par devastatoare, nu ajutătoare.

Sandy

Sandy a fost creatoare la o mare casă de modă. Avea un ochi formal pentru mioare şi un simţ deosebit al modelului creativ şi inovativ. Dar nu se putea simţi satisfăcută de Munca ei decât dacă îi plăcea şi unui prieten sau coleg. Arăta schiţa şi altor persoane şi implementa sugestiile lor deoarece punea un preţ mai mare pe părerile lor decât pe ale ei. În consecinţă, modelele ei nu erau decât nişte umbre a ceea ce ar fi putut realiza dacă ar fi fost capabilă să aibă încredere în gândirea ei artistică,

Sandy nu primea oferte importante şi ne-a consultat deoarece credea că poate trebuia să-şi schimbe cariera.

A crescut într-o familie cave avea mari aşteptări de la copii. Dacă ea realiza un desen şi scria o poveste, părinţii şi, inconştient, mulţi dintre profesorii ei, îi sugerau să facă schimbări după gusturile lor. În ciuda faptului că poveştile şi desenele erau creaţii artistice, lui Sandy i se spunea: „Nu face soarele atât de galben" sau „De ce nu scrii un final diferit la povestea ta?" Când făcea schimbările sugerate, Sandy descoperea că munca îi era lăudată. Deoarece se simţea deja nesigură şi nepotrivită pentru munca ei, Sandy avea nevoie de aprobarea altora pentru a-şi menţine echilibrul interior. Curând, ea desena şi scria doar pentru a atrage complimentele celorlalţi, şi nu pentru a se simţi şi ea bine. Era atât de mulţumită de laudele primite, încât nu şi-a dat seama de preţul pe care îl plătea, şi anume devalorizarea propriei creativităţi încă de la început, lui Sandy i s-a părut dificil să lucreze cu noi. Imediat ce ne împărtăşea un gând sau o experienţă, dorea ca noi să ne exprimăm părerea. Spre exemplu, după prima noastră întâlnire a vrut să ştie dacă noi credeam că ea ar fi trebuit să-şi schimbe cariera. Când Him spus că problema consta, în realitate, în faptul că propria ei părete nu muta şi că mă era o soluţie ca noi să-i spunem ce să facă, ne-a acuzat cu amărăciune că nu vrem să o ajutăm.

Sandy s-a luptat din greu cu durerea pe care a resimţit-o atunci anul noi nu am vrut să intervenim şi când a trebuit să îşi controleze singura viaţa. În cele din urmă, a început să simtă ca ţineam la ea într-un mod nou şi diferit. A început să realizeze că ea însăşi Muia să decidă. Imediat ce concentrarea s-a schimbat de la ceea ce gândeam noi la ceea ce gândea ea, a experimentat libertatea de A fi judecătoarea propriilor creaţii şi acţiuni. Modelele ei au început să reflecte această schimbare şi adevăratele ei abilităţi au ieşit la iveală. Sandy a decis că îşi dorea să

continue cariera de care o alesese de la început.

Dacă eşti o persoană care aşteaptă să îi evalueze ceilalţi efori în de îţi poţi aminti cu siguranţă că, atunci când părinţii sau al le persoane importante aveau aşteptări mari de la tine, dewneai convins că ideile, gândirea şi deciziile pe care le luai nu erau destul de bune şi că le simţeai mai în siguranţă şi mai bine când aşteptai indicaţiile celorlalţi. Deşi aşteptările lor erau nerealiste, părinţii şi alţi adulţi încercau să te ajute şi nu îşi doreau să devii un adult căruia îi vine greu să aibă încredere în el însuşi. Această informaţie te va ajuta să îţi revii atunci când dependenţa de nefericire te determină să te simţi mai bine devalorizându-ţi propriile abilităţi sau supraevaluând competenţele celorlalţi.

Căutarea consolării în nefericire dacă părinţii ţi-au înţeles greşit nevoile sau, dintr-un anumit motiv, nu au putut ţine cont de ele, din dragoste pentru ei şi în încercarea de a ţine la tine însuţi la fel cum ţineau şi ei, ai dezvoltat dorinţa de a te face fericit producându-ţi disconfortul familiar altă dată. Consecinţa importantă este că, deşi faci alegeri care îţi aduc adevărata fericire, uneori ţi se pare că te afli în căutarea fericirii când, de fapt, nu încerci decât să recreezi ceea ce o persoană din exterior ar numi mai curând nefericire.

Dacă, fără să-ţi dai seama, ai dezvoltat un apetit pentru o falsă plăcere produsă de nefericirea ta, este posibil ca adevărata plăcere să nu te mai satisfacă. În acelaşi timp, îţi păstrezi dorinţele de a experimenta adevărata fericire (şi de aceea, citind aceste pagini, poţi face schimbări în bine). Rezultatul este că viaţa ţi se poate părea un montagne russe emoţional.

În anumite momente, de fiecare dată când experimentezi adevărata fericire, în adâncul sufletului poţi simţi absenţa nefericirii pe care ai confundat-o cu fericirea şi poţi încerca suplinirea ei. Noi numim reacţia la plăcerea

adevărată, care îi determină pe oameni, inconştient, să caute nefericirea o reacţie adversă la plăcere. Reacţiile adverse la plăcere sunt o manifestare a dependenţei de nefericire. Aşa se explică, în anumite momente, cel mai controversat comportament uman – oamenii care „au totul” şi după aceea distrug ceea ce au.

Reacţiile adverse la plăcere se manifestă tot timpul, în moduri banale. O adolescentă pe care o cunoaştem a fost invitată la balul de absolvire de un băiat pe care îl plăcea. Imediat după aceea, s-a gândit la faptul că nu fusese invitată la o petrecere la care unii dintre prietenii ei se duceau. În scurt timp, sentimentele ei bune s-au evaporat şi se simţea mizerabil şi nedorită.

Reacţiile adverse la plăcere sunt motivul pentru care oamenii reacţionează, în mod frecvent, dar neintenţionat, prin depresie sau prin acţiuni contrare propriilor interese. Poate îţi aminteşti momente în care ai obţinut succesul sau ai experimentat un alt gen de plăcere şi după aceea ai reacţionat creându-ţi o stare negativă. Poate că te-ai simţit deprimat, te-ai luat la ceartă cu cineva apropiat, ai avut un „accident”, ai pierdut un lucru de valoare sau ai uitat să îţi îndeplineşti o sarcină. În acel moment, aceste consecinţe neplăcute probabil că ţi s-au părut profunde şi neaşteptate. Acum poţi observa că, uneori, atunci când experimentezi prea multă plăcere, ai nevoie de o circumstanţă care să ţi se pară familiară sau liniştitoare, dar nefericirea este aceea care te poate determina să recrezi disconfortul interior pe care l-ai învăţat în copilărie.

Vestea bună este că atunci când poţi recunoaşte şi anticipa reacţiile adverse plăcerii, ai început deja să te eliberezi din strânsoarea nerecunoscută până acum a dependenţei de nefericire.

Autosabotarea în dragoste, la serviciu şi a propriei sănătăţi

Probabil că ai observat că atunci când îţi stabileşti un scop, uneori îţi este greu să nu renunţi la el. Probabil că îţi este greu să dai startul sau începe să ţi se pară sufocant şi rămâi fără resurse. După aceea, un prieten sau un vecin îţi vorbeşte despre o metodă care „dă rezultate” şi o încerci. Este posibil să fi reuşit pentru o perioadă, dar, în cele din urmă, vei descoperi că ţi-ai pierdut dorinţa de a mai continua. Ceea ce probabil că nu ai ştiut până acum este că, cel mai adesea, dependenţa de nefericire îţi sabota cele mai mari eforturi. Dacă ai fi ştiut dinainte acest lucru, probabil că nu ai fi fost atât de descurajat când ţi-ai pierdut avântul sau ai renunţat şi ţi-ar fi fost mult mai uşor să continui de unde ai rămas pentru a-ţi atinge scopul.

Elaine

Elaine era o femeie singură, în jur de douăzeci de ani care se descurca destul de bine, fiind broker în domeniul afacerilor imobiliare. Problema este că situaţia ei financiară nu era deloc sub control şi şiră dat seama câţi bani avea în cont doar atunci când cecurile nu au mai putut fi plătite. Deşi Elaine ştia că dobânda era exagerat de mare, cărţile ei de credit erau mereu la limită. A pierdut câteva facturi şi nu a mai ajuns să le achite şi pe celelalte, ceea ce i-a distrus credibuuatea faţă de creditori şi a fost obligată să plătească o rată mai mare pentru toate tipurile de credit.

Chiar Elaine a fost cea care şi-a dat seama că problema cu banii i se trăgea din copilărie. Părinţii ei aveau o situaţiefinaciară bună, dar le era teamă că o răsfaţă prea mult pe Elaine, cumpărându-i multe lucruri. I-au stabilit o alocaţie fixă şi o fortmi să economisească dacă dorea să-şi cumpere ceva. Elaine aştepta o eternitate până să-şi cumfmw o jucărie pe care şiro dorea. Făcând memu economii, nu putea avea niciodată ceea ce îşi dorea.

În timp ce amintirile lui Elaine se concentrau mai

ales pe momentele în care părinţii ei îi refuzau jucăriile pe care şi le dorea, nouă ni s-a părut că grija lor de a nu o răsfăţa prea tare i-a determinat să nu-i ofere acesteia mângâierea şi afecţiunea de care avea nevoie când a crescut mai mare. Dependenţa de nefericire pe care a învăţat-o imitând comportamentul părinţilor s-a cristalizat într-un conflict legat de cumpărarea cât mai multor lucruri.

Deloc surprinzător, în momentul în care a putut avea propriile carduri de credit, s-a trezit că se luptă pentru a se descurca financiar. Când tururile s-au înrăutăţit cu adevărat, a consultatjnişte planificatori financimi şi a citit cărţi despre administrarea banilor. Chiar a luat şi un împrumut pentru a-şi achita toate cărţile de credit, pe care de atunci le-a suspendat. Dar niciunul dintre aceste eforturi nu a dă rezultate, deoarece, după o perioadă, dependenţa ei de nefericire i-a slăbit hotărârea. A completat şi a trimis un formular pentru un nou card de credit, care i-ct fost trimis pe e-mail, a pierdut şirul cecurilor şi şi-a Cumpărat lucrurile pe care şi le dorea, fără să se gândească dată şi k putea permite sau nu.

Într-un final, când creditaţii au ameninţat-o că o vor acuza de imposibilitate de plată, ne-a consultat.

Am ajutat-o pe Elaine să înţeleagă că problema ei nu era doar gestionarea greşită a banilor, ci şi dependenţa de nefericire. S-a privai de confurt prin recrearea sentimentelor pe care credea, în copilărie, că părinţii k doresc pentru ea. Deşi la suprafaţă problema părea să aibă legătură dom în administrarea deficitară a finanţelor, consecinţa era că îşi făcea mereu griji dacă îşi permitea să cumpere ceea ce îşi dorea. Nu a fost nimic greşit în reformele fimmemw de bază pe care le-a încercat. Adevărata problemă a fost că a presupus că acestea vor funcţiona şi a fost luată mmplef prin surprindere când soluţia ei s-a dovedit eronată. De îndată ce a devenit

conştientă de nevoia de sabotare a propriilor eforturi pentru a dobândi controlul asupra finanţelor; s-a concentrat pe schimbarea situaţiei A renunţat la cardurile de credit şi a aruncat scrisorile nedesejme care solicitau să ceară altele noi. Şi-a luat un carnet de cecuri în care U rămânea o copie şi în timpul şedinţelor cu noi îşi planifica plăţilei când a început să se enerveze pentru că pierdea timpul, a ales să îşi planifice plăţile înainte de a veni la o nouă şedinţă şi după aceea ne arăta contul recalculat.

Bineînţeles că mai existau momente în care dependenţa lui Elaine de nefericire o trăgea înapoi şi o convingea să cheltuiască mai mult. L) a decât să se folosească de ocazia de a renunţa la întreaga muncă pentru a-şi reveni financiar, a planificat să elimine cheltuielile inutile. Treptat. Elaine a ieşit din datorii. Pentru prima dată şi-a putut cumpăra ceea ce îşi dorea sau avea nevoie fără să creeze un haos financiar care har fi dăunat mai limu.

Dacă există domenii din viaţa ta pe care ai promis în petale ocazii să le îmbunătăţeşti, dar ţi-ai pierdut hotărârea pe drumul spre atingerea scopului, există şanse ca în această direc ţie dependenţa de nefericire să se exprime cel mai puternic. În Partea a II-a, îţi oferim sfaturi clare pentru a te putea ajuta în domenii cum ar El sănătatea şi forma Fizică, serviciul şi relaţiile.

Păstrarea încirii

Dependenţa de nefericire se poate afirma cu putere, cel mai stăruitor, atunci când te simţi fericit Probabil că tocmai ai avut un succes în carieră, ţi-ai făcut un nou prieten sau te-ai îndrăgostit, ai pierdut acele câteva kilograme în plus care Hi dădeau dureri de cap sau ai avut pur şi simplu noroc. În loc să-ţi savurezi fericirea, te simţi deprimat, dezamăgit de tine însuţi, nervos sau iritai. Sau poate chiar faci ceva autodistructiv: îţi uiţi cardul de credit

într-un magazin, le împiedici de o bordură pe care ar fi trebuit s-o vezi şi îţi scrânteşti glezna, eşti cât pe-aci să produci un accident sau îţi cheltuieşti banii într-un mod nechibzuit. Reacţiile adverse la plăcere pot fi foarte blânde, cum ar fi un sentiment temporar de neatractivitate, dar şi foarte severe, de pildă punerea în pericol a slujbei sau rănirea „accidentală”.

Poate, la fel ca majoritatea oamenilor, nu ai observat niciodată legătura dintre a te simţi bine şi, imediat după aceea, senzaţia de nefericire. Probabil că ai ajuns la concluzia că atât fericirea, cât şi nefericirea sunt imprevizibile şi incontrolabile. Acest sentiment de neputinţă apare pentru că experienţa interioară a unei persoane este atât incontrolabilă, cât şi tulburătoare.

Sau poate că ai observat că fericirea pe care o simţi deseori este curmată brusc de gânduri sau stări neplăcute sau de lucruri care „merg prost”. Probabil că te-ai decis că fericirea este trecătoare şi că este o nebunie să aştepţi prea multe de la viaţă.

În fiecare caz, adevărata problemă este că o dependenţă de nefericire le face să te simţi în confortabil dacă ai parte de „prea multă” plăcere şi o compensezi creând nefericire într-un alt domeniu al vieţii tale.

Melanie

Melanie în (ren singură mobileme atunci când lucrurile îi mergeau bine. Dacă se simţea triumfătoare sau competentă, uita să se ducă la o întâitrim pe care o stabilise sau lăsa un prieten să o aştepte la un restaurant, îşi pierdea portofelul sau îşi lăsa cheile în maşină. Ea nu avea nicio idee că aceste incidente erau de fapt nişte reacţii adverse la sentimmlul de fericire. Fiecare eveniment neplăcut părea să aibă loc din cauza nea feu ţi-ai. Melanie era mai atentă o perioadă, dar, în cele din urmă, îşi făcea singurărău. Când şi-a uitat cheile în

maşină, în timp ce motorul era pornit, şi a pierdut o întâlnire importantă la serviciu, a decis să caute ajutor:

Am încurajat-o pe Melanie să reflecteze la ceea ce s-a petrecut în viaţa ei înainte de a-şi uita cheile în maşină. Şi-a dat seama că se simţise fericită pentru că fusese promovată. În timp ce lucra cu noi, Melanie şi-a dat seama că de fiecare dată când era fericita simţea o nervozitate care nu-i dădea pace decât după ce acel sentiment de bucurie trecea. UMami cheilor în maşină era doar o manifestare a nevoii ei nerecunoscute de a-şi redobândi echilibrul interim; creându-şi disconfort, Melanie a avut ocazia, ţie asemenea, de a vedea cum se manifestau aceste reacţii adverse în relaţia cu noi în mai multe rândmi, s-a simţit bine lucrând cu noi şi era nerăbdătoare să ne reîntâlnească, dar a uitat să-şi programeze ceasul şi a dormit când trebuia să fie la programare. Odată a greşit ieşirea de pe autostradă şi a întârziat 20 de minute* Pe lângă aceste experienţe, au existat momente în care şi-a sabotat, intenţionat plăcerea pe care o anticipa în şedinţele noastre, fiind convinsă că se lupta cu o dependenţă de nefericire.

La cererea ei, am ajutat-o să-şi creeze un plan pentru combatema minţilor ei advem faţă de plăcere. De fiecare dată când se simţea optimistă, se gândea să se uite la chei imediat ce ieşea din maşină. A folosit serviciul companiei de telefonie în zilele când avea întâlnire cu noi şi-a pus bileţele pe uşa frigiderului pentru a-şi aminti de întâlnirile sociale şi de zilele de naştere ale prietenilor.

I-am atras atenţia că nevoia ei de se simţi nefericită putea demni temporar mai puternică, o reacţie la noile ei soluţii de a fi fericită. Pentru a se proteja de aceste reacţii, şi-a mai făcut un râmi de chei ak maşinii, fant pus în portbagaj şi şi-a rugat prietenii să o sune înainte pentru a-i reaminti că trebuiau să se întâlnească. Într-un mod interesant, când Melanie reuşea să prăntămpine o astfel de

reacţie, deseori avea un coşmar în care se simţea prizonieră a ceea ce încercase să evite pe parcursul zilei. Spre exem – piu, când un prieten a sunat-o să-i aducă aminte că aveau o întâlnire la prânz, de care Melanie ar fi uitat, ea ne-a spus: „Am visat că mi-am lăsat prietenul singur la restaurant, în timp ce eu rămăsesem în biroul meu, lucrând… „Melanie a putut observa cât a progresat prin faptul că dependenţa ei de nefericire a putut rămâne doar la stadiul de vise.

Dacă începi să observi metodele prin care îţi foci viaţa dificila chiar atunci când te simţi fericit, vei vedea că viaţa nu este atât de capricioasă şi imprevizibilă pe cât credeai. *Tu eşti cel care îţi faci viaţa aşa cum* ţi-o *doreşti*, *chiar şi în situaţii la care nu te-ai fi gândit*. Cu acest nou mod de a acţiona şi cu strategiile pe care le vei găsi în Partea a 11-a pentru preîntâmpinarea reacţiilor adverse la plăcere, vei afla metode de a anticipa astfel de reacţii şi de a împiedica declanşarea lor.

Subminarea victoriei

Poate eşti una dintre persoanele care persevereză doar până când îşi atinge scopul, constatând apoi că victoria de-abia câştigată îi scapă printre degete. Scopul poate fi atât neimportant, de pildă să te apuci de alergat, cât şi semnificativ, devxemptu promovarea ca manager în compania unde lucrezi. Răsturnările de situaţie care au loc te pot surprinde, date fiind lunile sau chiar anii în care ai muncit din greu, şi ţi se poate părea foarte dificil să vezi că acestea sunt rezultatul reacţiilor tale adverse faţă de sentimentele pozitive şi succesul dobândit Legătura poate fi făcută cu greu dacă succesul tău este subminat de o problemă care apare din senin sau dacă rămâi triumfător, dar descoperi că nu te poţi bucura de realizarea ta.

Set

Administratorul unei firme, Set, a „scăpat* de sărăcie

pentru a deveni un pilon de bază al comunităţii Ajuta conducerea orchestrei focale şi a muzeului de artă şi comisiile „panglicilor-albastre „pentru reforma guvernamentală. Set îşi adora soţia şi era tatăl mândru şi iubitor al celor patru copii ai săi între timp, şi-a neglijat pivpriile afaceri. Cei mai important, deşi avea venituri consistente, nu ajungea niciodată să-şi plătească taxele la stat După şapte ani în care nu îşi plătise nici mărar o taxă. A realizat că se afla într-un mare peticol şi a venit să ne consulte.

Pe măsură ce am lucrat împreună, şi-a amintit că şi atunci râmi na capii îşi sabota succesul Spre exemplu, datorită abilităţilor lui extraordinare de scufundător câştigase o bursă la un rolegju excelent, pe care părinţii lui nu şi l-ar fi permis niciodată. Imediat după ce a reuşit să intre în echipa universităţii, în al doilea an, a început să nişte din ce în ce mai mult, scufundându-se pwa aproape de navă. Într-un final, s-a lovii la spate atât de tare, încât şi-a fisurat o vertebră şi nu a mai putut fim smfundări. Bineînţeles, nu a realizat că riscurile pe care şi le asuma şi lovitura nan nişte reacţii adverse la plăcerea fie care o simţise atunci când primise huma şi reuşise să devină scufundător. Acum, a observat că omisiunea lui de a plăti taxele a rezultat din aceeaşi dorinţă de a-şi notrăvr roadele muncii.

Pe măsură ce a înţeles procesul, Set s-a hotărât să nu lase ca dependenţa de neferem să-i ruineze viaţa. A angajat un avocat şi a evitat cu succes acuzarea, prezentându-i-se servicmimifiscal un plan pentru achitarea taxelor, plus dobânda şi penalităţile. A angajat o contabilă care să aibă grijă de finanţele personale şi i-a spus acesteia să-i ceară toate documentele meesare pe baza cărora trebuia să îşi achite taxele, în fivreuv an. Set a învăţat săfee atent şi la celelalte metode prin care era tentai să aibă un comportament riscant. Spre exemplu, a

realizat că atunci când era singur conducea prea repede faţă de condiţiile drumului.

Peste un timp, Set s-a putut bucura de viaţă fără să-şi mai cauzeze suferinţă. Reacţiile lui adverse au fost reduse la supărări mici, cum ar fi uitarea căiţii pe care o citea în axnon. Set a realizat că aceste mici obstacole erau reacţii Ui progresul uimitor pe care îl făcea. Le folosea ca pe nişte ocazii de a-şi reînnoi hotărârea de a se bucura de viaţa pentru care muncise atât de mult.

Există oameni care îşi subminează succesul prin modalităţi invizibile pentru ei» deoarece disconfortul pe care şi-l produc corespunde valorilor pe care le-au învăţat în copilărie şi pe care simt că le merită.

Sophie

Sophie a lucrat ani întregi la crearea unei companii de relaţii publice de succes. Apărea în reviste şi era rugată să vorbească în cadrul unor conferinţe naţionale, Cu toate acestea, afacerea ei em în pericol de a falimenta deoarece i se părea teribil de dificil să trimită facturi clienţilor sau să încaseze banii cave i se cuveneau. Se simţea meonforlabil atunci când se gândea să „alerge” după banii care i se datorau şi spunea că aceştia nu erau foarte importanţi. Din fericire, a luat în considerare îngrijorarea prietenilor dându-şi seama că era pe punctul de a-şi pune în pericol afacerea şi atunci ne-a consultat pe noi Sophie era o fire serviabilă. Pentru că era altr uistă şi se punea întotdeauna pe ultimul loc, acest lucru o făcea să se simtă valoroasă şi fericită. Cât timp lucra pentru altcineva, o făcea ki randament maxim, deşi mereu i se păruse dificil să aibă încredere în ideile ei. Când compania pentru care lucra a fost cumpărată de una nii mare, şi-a început propria afacere.

În timp ce afacerea se afla într-un proces de dezvoltare, Sophie avea un serviciu de facturare bine pus

la punct. Când firma ei a început să funcţioneze şi a devenit o companie de succes, lui Sophie i s-a părut din ce în ce mai dificil să fact ureze şi să colecteze banii. Spunea că era pur şi simplu dezgustată de întregul proces al plăţilor. Cu cât se bucura mai mult de succes, cu atât mai puternică a devenit şi nevoia ei de a se simţi virtuoasă prin necolectarea banilor care i se cuveneau.

I-am explicat Sophiei că echilibrul interim era menţinut de două surse incompatibile de bine: plăcerea adevărată a aprecierii şi grijii pentru propria persoană şi falsa plăcere (nefericirea deghizată) de a se simţi serviabilă. Succesul a perturbat această balanţă, iar ea încerca să-l restaureze sabotându-l. Dependenţa ei de a se simţi valoroasă fiind serviabilă a fost tfecliv ascunsă în spatele plăcerii de a renunţa la banii care i se cuveneau.

Pentru o perioadă, Sophie nu a putut înţelege ceea ce spunem, deoarece s-a simţit foarte bine Munci când a refuzat să se concentreze pe facturarea şi pe colectarea banilor. Deloc surprinzător; de fiecare dată când îi dădeam câte o factură, ajungea mânioasă la concluzia că noi ne făceam griji pentru bani, nu pentru ea. Ne-a spus că, dacă ne păsa într-adevăr de ea, nu aveam nevoie să fim plătiţi I se părea imposibil de emut că noi în doream cu adevărat să o ajutăm, dar că aveam nevoie să fim reconfrensaţi pentru efori urile noastre profesionale.

Pe măsură ce lunile treceau, munca cu Sophie a îngresal, a recunoscut că eram dmieaţi fericirii ei chiar dam îi facturam în continuate serviciile prestate. Cu toate acestea, ea mi putea aplica acelaşi raţionament propriilor ei eforturi în ceea ce priveşte clienţii în cele din urmă, a observat că-şi putea ajuta clienţii cooperând bine cu aceştia, fără să-şi deprecieze propriile eforturi. Nu a trecut mult timp şi a realizat singură că privarea ei de răsplată, care o fac mfoarle fericită pen hv că i se părea dezinteresată, nu era o virtute socială, ci mai degrabă o

manifestare a dependenţei de mericire.

În timp ce Sophie îşi dorea să se schimba, a pus la îndoială faptul că avea destulă forţă interioară pentru a acţiona singură. La sugestia noastră, a angajat un contabil cu jumătate de normă, a cărui unică sarcină era să factureze şi să colecteze banii. Când a fost. Tentată să instruiască contabilul să nu factureze unui client sau să uite de datoria altuia, mai întâi discuta cu noi şi reuşea deseori să nu se mai amestece în treburile resfmetive. Sophie a descoperit pentru prima dată că era cea mai fericită atunci când munca ei era apreciată şi recompensată.

Dacă descoperi că îţi atingi un scop la care ţii mult şi pentru care ai muncit din greu doar pentru a-l submina în vreun fel, înseamnă că se manifestă efectele dependenţei de nefericire. În Partea a II-a, te vom ajuta să păstrezi şi să sporeşti succesul pe care l-ai obţinut.

Dependenţa de mâncare, băutură, sex şi mumă

Cele mai multe dependenţe sunt o expresie a dependenţei de nefericire, dar pot fi interpretate şi ca nişte reacţii adverse faţă de plăcere. Dependenţele rămân atât misterioase, cât şi dificil de remediat.

Recent, s-au depus mari eforturi pentru a explica faptul că acestea ţin de genetică, fiind determinate de dereglarea unor substanţe sau a structurii creierului, dar cercetările nu au adus suficiente dovezi în acest sens. Cea mai puternică dovadă arată că dependenţele nu sunt întipărite în creierele noastre, ci au rezultat din nevoia de nefericire pe care am deprins-o. Acest lucru se întâmplă deoarece dependenţele sunt de fapt nişte comportamente învăţate, pe care mulţi indivizi dependenţi le pot elimina din comportamentul lor cu ajutorul unui proces psihoterapeutic sau prin participarea la grupuri de orientare a relaţiilor.

Cele mai dependente comportamente reprezintă o expresie a dorinţelor conflictuale care pot provoca reacţii adverse la plăcere. Tocmai am discutat despre acest gen de reacţii, în care persoanele nu ştiu dacă să aleagă între fericire şi nefericike. Experimentarea plăcerii adevărate este precedată de o nevoie inconştientă de a experimenta nefericirea, în timp ce experienţele nefericirii rezultă dintr-o luptă pentru plăcerea constructivă.

În contrast, echilibrul interior al multor persoane dependente este susţinut de plăcerea *simultană* rezultată din aceste două motive incompatibile. Cu alte cuvinte, persoanele dependente pot amesteca două surse total incompatibile de echilibru interior – plăcerea adevărată cu cea distructivă (plăcerea care hrăneşte dependenţa pentru nefericire). Gurmandul îmbină plăcerea mâncatului cu vina de a mânca prea mult în rele mai urnite cazuri» persoanele îşi duc plăcerile la extrem, iar arest lumi le produce nefericire. Pe lângă cei care mănâncă prea mult, există şi oameni care muncesc prea mult, care exagerează cu eftriuaiva exerciţiilor fizice, care sunt în permanenţă în căutarea ei ireriiiloi de natură sexuală sau consumă prea multe băuturi alcoolice.

Eleanor

Eleanor provine dintr-o familie în care mâncarea reprezenta o mai mare dovadă de dragoste decât afecţiunea fizică. Pe când era copil, Eleanor era rareori îmbrăţişată şi a învăţat să accepte lipsa apropierii şi să se aline singură. Pe măsură ce a cmcut şi venea acasă supărată de la şcoală din cauza unui test im mm nu sedesmrease bine sau a ciondănelii cu un iubit, se simţea virtuoasă atunci când tezista tentaţiei de a-şi „deranja” părinţii cu problemele ei. În lor să meargă la ei doar din simpatie sau finit) u n îmbrăţişare, so wtrăgea în camera ei şi se liniştea consumând dulciuri.

În adolescenţă, Eleanor apela la mâncare pentru a se consola, mai ales atunci când lucrurile mergeau pânst. A luat în gnmtate, a încetat să mai facă exerciţii fizice deoarece îi era jenă să fie văzută în haine tfr spori şi a dettenif suprapondfmkl A încercat diete peste diete, dar fără niciun rezultat. Pe la douăzeci de ani nfi-şi diagnosticată cu tensiune arterială ridicată şi i s-a spus că trebuie să slăbească. Fiind încă incapabilă să-şi controleze mâncatul, a apelat la noi.

Elmnor se considera o adevărată ratată. Simţea că-i lipseşte motivaţia şi ambiţia pe care o aveau prietenii ei de a-şi menţiune a girutate normală. Pe măsură ce am lucrat cu ea, a început să realizeze că, inconştient, a crescut crezând că izolarea ei fizică şi singurătatea pe care le-a exjwrimentat în copilărie au reprezentat, de fapt, dragostea şi fericirea pe care jmârinţii o domni pentru ea. Atunci, a combinat netmia de a se simţi bine recreând aceste sent men te (de nefericire) cu mâncarea, pentru a se simţi simultan şi rău, şi alinată.

Am ajutat-o să considere plăcerea de a mânca diferită de mâncatul în exces. Când a realizat că foloseşte mâncarea ca pe o sursă de suferinţă dar şi de bucurie, Eleanor a găsit o nouă sună de plăcere în îngrijirea corpului ei Decât să se concentreze pe ce anume să mănânce, a început să se gândească dacă îi este sau nu foame. Dacă nu îi era, încerca să găsească alte sune de a se simţi bine. La început, a ales activităţi sedentare, cum ar fi cititul unei cărţi sau privitul la tehwizor, dat; pe măsură ce pierdea în greutate, Eleanor a descoperit că îi plăcea să se plimbe cm bicicleta. S-a înscris într-un club de ciclism, acest lucru făcând procesul de pierdere în greutate mai distractiv.

Eleanor ştia de când lucra cu noi ca Pe măsură ce preferinţa pentru adevărata plăcere devenea mai puternică, nevoile ei de a simţi acea stare de bine ce prin

mea din metode distructive de plăcere începuseră să slăbească în intensitate. Era pregătită pentru episondele de mâncat în exces, renunţând la dietă. Când mânca, pit (ea s-a reziste pentru prima oară vocii care îi spunea: „Vezi, nu poţi renunţa – ţi-ai distrus toată munca. „Cu încurajările noastre, de fiecare dată când avea o cădere, se rededica dietei. Cum timpul trecea, Eleanor a învăţat să anticipeze moiâentele în care cădea din nou în păcat şi să k minimalizeze. Când simţea, din ce în ce mai acul, nevoia să mănânce, îşi Făcea popcorn sau alte mâncăruri care să-i satisfacă nevoia, dar în moduri care erau mai puţin devastaloam pentru eforturile ei de a slăbi. După doi ani, Eleanor a pierdut suficient în greutate şi după aceea a reuşit să se menţină la kilogramele potrivite pentru ca tensiunea ei arterială să scadă şi să se simtă normală şi sănătoasă.

Echilibrul între plăcerea adevărată şi cea distructivă poate varia. Spre exemplu, persoanele dependente de jocurile de noroc sau de substanţe interzise au parte de puţine plăceri constructive şi de multe distractive.

De îndată ce îşi dau seama că se află prinse în strânsoarea nevoii distructive, dar şi constructive, şi că de la o vârstă foarte fragedă prima lor fericire a fost compusă din aceste două surse total opuse, pot începe procesul de alegere a plăcerilor neacompaniate de efecte negative.

Partea a II-a
Alege fericirea

În Capitolele 4 – 7 îţi vom arăta cum să pui în aplicare ceea ce ai învăţat în Partea I, pentru a prelua controlul asupra propriei persoane şi pentru a-ţi schimba viaţa. Cel mai important mesaj al nostru este că*niciodat ă nu eşti* privi în *vârstă şi niciodată nu este prea târziu sării mm dintr-o dependenţă ce nefericire şi să alegi o viaţă*

pozitivă şi satisfăcătoare. Scânteia fericirii înnăscute şi optimismul pe care l-ai avut atunci când ai venit pe lume nu au fost niciodată stinse de prezenţa depeiidenţei de nefericire. Pot fi reaprinse prin intermediul unei vieţi bine gândite şi prudente.

Dacă suferi de dependenţa de nefericire, veydecoperi că, recunoscând-o, te vei simţi atât eliberat, cât şi puternic. Ca şi alţi oameni, ajungi la concluzia că nu mai poţi controla anumite aspecte ale vieţii tale. Cu siguranţă că suntem afectaţi de şansă, dar şansa nu trebuie să determine adevărata calitate a vieţilor noastre. Chiar *şi* atunci când te confrunţi cu cele mai neplăcute evenimente, poţi învăţa să îţi păstrezi echilibrul interior şi să eviţi căutarea alinării renunţând la tine sau la ceilalţi.

Cu alte cuvinte, este posibil să nu poţi recunoaşte acest lucru, dar tu eşti autorul aspectelor importante din viaţa ta, atât plăcute, cât şi neplăcute. Această recunoaştere este cheia câştigării controlului asupra dependenţei de nefericire şi este necesară pentru a-ţi face fiecare aspect al vieţii bun şi îmbucurător.

Dacă ai suferit de dependenţa de nefericire şi efectele ei ţi-au fost în mare parte necunoscute, probabil că nu ai avut şansa reală de a alege cum să-ţi trăieşti viaţa. Chiar şi în cazul celor mai sincere în lenţii de a face alegerile corecte este posibil ca, inconştient, să-ţi H subminat multe dintre cele mai mari eforturi. De îndată ce a început lupta între nevoia necunoscută de a îi nefericit şi capacitatea înnăscută pentru fericirea adevărată, ţi se va părea mult mai uşor să te îndepărtezi de nefericirea care ţi s-a părut mereu familiară şi inevitabilă. Vei putea opta pentru relaţii satisfăcătoare, succesul la locul de muncă, un stil de viaţă sănătos, stabilitate emoţională şi o viaţă mai bună.

La fel de important, cunoscând dependenţa de nefericire» vei fi pregătit pentru momentele în care îţi vine

să renunţi la eforturile făcute. Definim renunţarea ca fiind dificultatea de a urinări o rezolvare. Atunci când ştii că alegerile pozitive îţi pot deteriora echilibrul interior, nu vei mai fi surprins sau descurajai de eşec sau de nevoia de a o lua de la început. Poţi învăţa să consideri aceste momente de renunţare ca făcând parte din procesul de vindecare şi nu o pierdere a dorinţei.

Probabil că te-ai considerat mereu o persoană unitară. Îţi sugerăm să începi să te gândeşti la tine ca la o persoană care are argumente interioare compatibile şi incompatibile pentru a justifica: (1) adevărata plăcere şi (2) nefericirea (falsa plăcere) pe care ai confundat-o mai înainte cu plăcerea reala. Consecinţa acestei realizări este că trebuie să-ţi evaluezi calitatea deciziilor. Faptul că faci o anumită alegere nu îţi garantează plăcerea reală. Spre exemplu, şofenil care decide să-şi continue drumul şi să îşi facă norma, chiar dacă îi este somn, poate considera că face alegerea corectă. Dar, în realitate, dependenţa de nefericire îl determină să aleagă plăcerea falsă de a-şi continua programul, chiar dacă face acest lucru în condiţii riscante şi nu pune siguranţa pe primul loc, care este adevărata fericire.

Una dintre cele mai importante lecţii constă în aceea că trebuie să te întrebi mai întâi dacă alegerea pe care o faci este atractivă pentru că îţi satisface nevoia de dependenţă sau pe aceea înnăscută pentru adevărata plăcere. Un exemplu este cel al unei persoane care ţine regim şi care se simte foarte atrasă de dulciurile de pe rafturile magazinului. Conştientizarea faptului că plăcerea anticipată a consumului de dulciuri îţi va mulţumi dependenţa de nefericire, subminând adevărata plăcere de a ajunge la o greutate normală, te va ajuta să rezişti mai uşor.

Drumul invers: fazele recuperării

Etapele recuperării după dependenţa de nefericire sunt:

— În ce putui (chiar dacă nu te simţi pregătit)

Episoadele în care îţi vine să renunţi

Menţinerea hotărârii chiar şi atunci când aceasta începe să se evapore

Părerea că eşti o persoană care îşi revine de pe urma dependenţei de nefericire

Fiecare etapă solicită o planificare şi o vigilenţă diferite. Vei învăţa că *a împărata definiţie a progresului este „mai multe suăme* decât *eşecuri*, în *timp*", pentru ca să poţi reacţiona pozitiv la renunţări. În paginile următoare, îţi vom furniza o descriere generali ale fazelor, pe care le vom denumi planuri de viaţă. După aceea, în Capitolele 4 – 7, îţi vom arăta cum să depăşeşti aceste faze cu succes pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa emoţională, sănătatea, relaţiile şi experienţa profesională.

Începfmtul (chiar dacă nu te simţi pegăiit)

Indiferent de aspectele vieţii pe care îţi doreşti să le îmbunătăţeşti, începutul poate reprezenta un adevărat obstacol. Majoritatea oamenilor ştiu exact ce anume au de făcut (trebuie să slăbească, să mănânce mai sănătos, să facă exerciţii fizice, să-şi termine treaba, să renunţe la fumat, să-şi echilibreze carnetele de cecuri, să petreacă mai mult timp cu persoanele iubite ele.), dar li se pare, deseori, dificil să ia atitudine pentru schimbarea deciziilor. Amână data începerii – până după Anul Nou, după terminarea unui proiect la serviciu, după o excursie, după o zi aniversării sau în oricare alt moment în afară de acum.

Problema, bineînţeles, este că stabilirea datei de la care îţi vei schimba viaţa în bine îţi dă senzaţia că faci progrese, aşa că este foarte uşor să greşeşti Atâta timp cât ziua în care îţi vei implementa bunele intenţii se află în viitor, nu trebuie să te lupţi cu dependenţa de nefericire.

Pe măsură ce ziua respectivă se apropie, soluţia ta începe să se clatine. Devii conştient de faptul că schimbarea vieţii în bine presupune şi o luptă interioară neplăcută şi poţi reacţiona prin amânarea datei de începere. Asta te determină să te gândeşti din nou la sentimentul plăcut că (aci un pas înainte şi eviţi confruntarea internă care se va declanşa în momentul primului pas. Şi, bineînţeles, atunci când nu începi, reinstaurezi starea de disconfort cu care ai trăit atâta timp, gratificând astfel dependenţa de nefericire.

Dacă eşti genul de persoană care ştie ce îmbunătăţiri să facă în viaţa sa, dar nit poţi începe pentru că tot amâni data la care să faci primul pas, cel mai probabil eşti intimidat de conflictul interior care simţi că îţi dă târcoale, imediat ce data respectivă se apropie. Ameninţarea opunerii interioare le poate determina să amâni începerea în speranţa că, după o anumită perioadă (Anul Nou, vacanţa), îţi va fi mai uşor să începi. În reali uite, atunci când problema este dependenţa de nefericire, şi nu sincronizarea, primul pas nu va fi niciodată unul uşor* Iniţierea unor alegeri constructive pentru tine însuţi poate fi mereu provocatoare, deoarece renunţi la o parte din nefericirea pe care ai confundat-o cu fericirea. Dacă aştepţi să începi până când „te vei simţi în stare”, vei amâna toată viaţa acest lucru.

Strategiile următoare Le vor ajuta să faci primul pas spre îmbunătăţirile dorite:

Începe în *un pânkef mic*. Identifică un scop modest (spre exemplu, să mergi un kilometru în fiecare zi, timp de 10 zile, pentru a slăbi trei kilograme, să-ţi echilibrezi plăţile timp de trei luni, să petreci o oră liniştită cu un prieten sau cu partenerul, să începi un raport în ziua în care îl primeşti etc.). Mulţi oameni îşi stabilesc scopuri imposibil de atins (să slăbească cinci kilograme într-o săptămână, să alerge la maraton peste două luni, să

economisească bani, să nu ia masa în oraş). Aceştia eşuează şi renunţă uşor.

Stabileşte a dată de începfmi, dar care să nu fie mii departe de câteva zile.

I lotărăşte-te ca, indiferent cât. De tentantă pare o amânare a datei, să ignori acest lucru şi să îţi continui planul. Pregăteşte-te pentru faptul că, pe măsură ce ziua se apropie, este posibil să crezi că nu mai vrei să faci acest lucru, că eşti prea ocupat ca să începi sau că ţi-ar o mai uşor de reamzai săptămâna sau luna viitoare. Dacă bunele tale intenţii nu sunt suficient de puternice şi vei fi tentat să amâni data începerii, reînnoieşte-ţi determinarea de a birui forţele interioare care vor ca tu să fii nefericit şi stabileşte o nouă data, într-un viitor apropiat.

Când vine ziua respectivă, fă primul pas, fiind conştient de faptul că poate fi dificil pentru că imiărânm a slăbii.

Fă ceva pentru tine, ca senin că ai început.

Primii paşi spre îndeplinirea scopului sunt o mare realizare, totuşi, imediat, trebuie să te pregăteşti pentru faza următoare a luptei pentru fericire.

(Marea face poarte din procesul de vindecare

Majoritatea programelor create pentru a le ajuta să îşi îmbunătăţeşti viaţa presupun în mod eronat că vei urma paşii cu uşurinţă. Chiar şi tu crezi că, de îndată ce observi o îmbunătăţire şi faci primul pas, totul se rezumă la a pune un picior în faţa celuilalt. Aşa că atunci când prima cedare are loc (te ia somnul şi nu mai faci exerciţii mănânci o felie mare din tortul de ciocolată pe care gazda l-a preparat, te uiţi la televizor în loc să începi un raport, ui ţi s-a treci câteva cheltuieli, iar cecul rămâne fără acoperire), simţi că începutul e descurajailt. Când apar următoarele piedici, ajungi la concluzia că ţi-ai stabilit un scop prea ambiţios şi poţi renunţa la tot.

Recunoaşterea următorului precept va face mai

dificilă instaurarea piedicilor care îţi întârzie îmbunătăţirea vieţii: *din cauza dependenţei de nefericire*, *cedarea nu mie numai inevitabilă*, *din face parte din procesul de vindecam* îţi doreşti cu adevărat să îţi schimbi viaţa în bine şi să cunoşti fericirea reală. În acelaşi timp, o parte semnificativă a bunelor tale intenţii s-a datorat nefericirii pe care ai confundat-o cu fericirea. Atunci când demarezi un program de îmbunătăţire, imediat simţi lipsa acelei nefericiri familiare şi confortabile şi încerci să o suplineşti, sabotându-ţi propriile eforturi. Cu alte cuvinte, cedarea este un fel de reacţie adversă la plăcere (vezi Partea I). Vei vedea că face parte, de asemenea, din procesul de vindecare.

De îndată ce ştii că în fiecare moment trebuie să îţi furnizezi cele două surse incompatibile necesare echilibrului interior – fericirea adevărată şi cea falsă, care este, de fapt, nefericirea deghizată – observi că procesul de îmbunătăţire a vieţii tale nu va merge în linie dreaptă. Adevăratul progres este mai bine descris folosind metafora meciului de tenis. Atunci când pierd un punct într-un meci de tenis, nu renunţi, deoarece ştii că încă mai poţi câştiga meciul în mod similar, te poţi gândi la cedare ca la un punct câştigat de dependenţa de nefericire. Atâta timp cât ai mai multe puncte câştigate decât pierdute, vei fi învingător.

Există o diferenţă enormă între a te simţi prins în capcană în învins de momente de cedare şi considerarea lor drept momente care fac parte din procesul de vindecare. Când recunoşti ca momentele de cedare sunt normale şi de aşteptat, este mult mai uşor să te menţii concentrat asupra scopului tău, să te aduni şi să-ţi reînnoieşti determinarea.

Mai mult, când te aştepţi la astfel de momente şi nu le reprimi, poţi descoperi că le poţi folosi în avantajul tău pentru a deveni mai puţin vulnerabil în viitor. Dacă încerci

să slăbeşti şi, în ciuda bunelor tale intenţii, te opreşti la patiserie în drumul tău spre casă şi îţi dai peste cap dieta, în loc să ajungi la concluzia că nu ai destulă voinţă pentru a slăbi, te poţi decide că de atunci încolo vei alege o altă rută spre casă.

Astfel de episoade pot avea loc în orice moment în drumul spre atingerea scopului propus, dar, de obicei, după ce ai înregistrat un anumit număr de astfel de momente şi ştii că le poţi depăşi, vei fi mai puţin descurajat de ele. Păstrarea hotirârii este o altă problemă. În mod paradoxal» cu cât faci un progres mai mare, cu atât determinarea ta tinde să se clatine.

Rămâi hotărât chiar şi atunci când eşti imial să renunţi

Pe măsură ce te apropii de scop, există şansa să observi că determinarea Ui scade în intensitate. Această pierdere a dorinţei poate lua diferite forme. Unele dintre cele mai obişnuite sunt:

Nu mai vezi motivul jxmtru care să-ţi schimbi viaţa şi nu îţi poţi imagina de ce te-ai angrenat într-o astfel de cursă care îţi face viaţa dificilă, După o lungă perioada de luptă interioară, un bărbat pe care îl cunoaştem a reuşit să se despartă, într-un final, de femeia care, în mod constant, îl critica aspru. Două luni mai târziu, îşi aducea aminte doar de calităţile ei, îi era teribil de dor de ca şi nu-şi dădea seina de ce o părăsise. A sunat-o şi şi-au reluat relaţia.

Deşi mai al puţin până la atingerea scopului, locul în iun* ai ajuns este „destul de bun”. Te hotărăşti că nu ai nevoie să slăbeşti toate cele cinci kilograme, pentru că arăţi mai bine acum după ce ai pierdut jumătate din ele.

Eşti plictisit de eforturile pe care le foci. Începi să crezi e a exerciţiile fizice sunt dificile şi că nu mai poţi ieşi din casă.

Te simţi extenuai din cauza faptului că trebuie să lupţi din greu pentru a schimba lucrurile şi renunţi la luptă, O femeie pe care o cunoaştem şi-a echilibrat cheltuielile, pentru prima dată după mulţi ani. Pe măsură ce lunile treceau, i se părea din ce în ce mai dificil să se liniştească şi să analizeze extrasul de cont, A decis că nu poate face faţă luptei prin care trecea de fiecare dată când îşi analiza finanţele. Când a sosit următorul extras de cont, ki aşe uns într-un sertar.

Motivul pentru care îţi pierzi hotărârea după ce faci un progres spre atingerea scopului propus este dependenţa de nefericire. Cu cât guşti mai mult din adevărata fericire, cu atât devine mai acută nevoia pentru vechea, familiara atracţie faţă de falsa fericire. Aceasta este explicaţia unui fenomen obişnuit: cu cât te apropii mai mult de atingerea scopului, cu atât acesta *U* se pare mai puţin valoros. Cu aceste cunoştinţe şi cu strategiile specifice pe care şi le vom pune la dispoziţie în următoarele patru capitole» vei putea fi capabil să îţi reînnoieşti determinarea atunci când aceasta începe să „se clatine** şi să continui să faci îmbunătăţirile pentru care ai muncit din greu.

Consideră-le o persoană care îşi revine din deprudenţa de nefericire dacă urmezi sfaturile şi strategiile menţionate aici şi în următoarele patru capitole, trecând prin primele trei faze pentru învingerea dependenţei de nefericire, îţi vei atinge scopurile pe care ţi le-ai propus. În acest stadiu, este posibil să fii tentai să le „scalzi” în plăcerea pe care munca la ţi-a adus-o şi să laşi garda jos. Dacă în trecut şi «ai atins un scop, dar ai observat că atunci când nu ai fost atent succesul tău s-a evaporat sau a fost subminat, acum ştii că, în primul rând, trebuie să-ţi păstrezi atenţia treză.

Este adevărat că succesul naşte succes. Vei descoperi un lucru: cu cât eşti mai capabil să pui în aplicam ceea ce

înveţi aici pentru a neutraliza dependenţa de nefericire şi a continua cu alegerile pe care vrei să le faci, cu atât te vei simţi mai fericit şi mai puternic. Falsa plăcere produsă de tipurile familiare de nefericire pe care le-ai considerat mereu consolatoare păleşte atiinefcând contrastează cu adevărata fericire, aceea de a face alegeri pozitive. Spre exemplu, de îndată ce începi să experimentezi adevărata plăcere de a răspunde cu compasiune şi în mod constructiv, mai degrabă decât cu nervozitate şi autocritic atunci când lucru pic mi merg bine, falsa plăcere a mâniei şi a autocriticii îşi pierde din intensilatea iniţială.

Totuşi, pentru că până acum ţi-ai petrecut viaţa crezând că nu îţi doreai nimic altceva decât fericirea, când cel puţin jumătate din timp căutai, inconştient, nefericirea, ai nevoie ca acele sentimente familiare de nefericire să mai supravieţuiască o bună bucată de timp. Acesta este motivul pentru care nu le poţi bucura de succes şi de aceea este bine să te gândeşti la tine ca la o persoană care îşi revine în urma dependenţei de nefericire.

Când ajungi în vârful muntelui şi le bucuri de privelişte, în alent să nu cazi. Dependenţa de nefericire îţi poate slăbi succesul în multe feluri. De obicei renunţi la unele dintre câştigurile dobândite – pui câteva sau chiar toate kilogramele la loc* nu mai faci exerciţii, amâni sau nu ţii cont de termenele-limită. Dar poţi descoperi, de asemenea, că îţi provoci anumite probleme în domenii care par să nu aibă nicio legătură cu succesul tău – te răneşti „din greşeală”, te certi cu persoana iubită, te simţi nervos sau deprimat. Nefericirea care rezultă îţi poate altera plăcerea pe care ai simţit-o ori ţi se pare dificil să-ţi păstrezi câştigurile.

De îndată ce ai atins un scop pentru care ai luptat, trebuie să păstrezi terenul dobândit, fără să dai naştere unor probleme în alte domenii ale vieţii. Dacă aluneci, recomandarea este aceeaşi ca mai înainte – realizează că

anumite căderi sunt inevitabile, că nu îţi diminuează succesul pe care l-ai atins şi rededică-te scopului.

După un timp, pe măsură ce experimentezi adevărata plăcere a alegerii vieţii pe care vrei s-o trăieşti şi devii, de asemenea, expert în ţinerea dependenţei de nefericire la distanţă, nefericirea va păli. Atunci vei fi găsit adevărata fericire pe care trebuia să o cunoşti. Cai puţină vigilenţă, vei putea face alegerile pozitive în orice domeniu al vieţii tale şi nu vei mai renunţa la tine sau la ceilalţi atunci când lucrurile nu merg aşa cum erau planificate sau cum ai sperat tu.

Capitolul 4

Eliberează-te de stările dureroase dacă suferi de temeri nefondate, mânie sau suspiciuni, vinovăţie, nervozitate, depresie, schimbări de stare sau fobii, probabil că eşti ferm convins de faptul că nu ai niciun control asupra acestor emoţii. Fără niciun dubiu, există anumite momente în care această convingere este perfect adevărată. Dacă mergi şi ai din senin un cârcel la picior, te opreşti pentru a te odihni până când te vei simţi mai bine, dar dacă încerci o durere sufletească, nu există un remediu evident.

Îţi vom arăta cum poţi deţine mai bine controlul asupra sentimentelor tale. Emoţiile dureroase fără o cauză anume sau care persistă o perioadă lungă de timp după un eveniment neplăcut sunt o expresie a dependenţei de nefericire. Fără să conştiendzeze, oamenii caută aceste emoţii dureroase deoarece, în primii ani de viaţă, le-au interpretat în mod greşit ca fiind modul în care ei trebuiau să se simtă. Inconştient, au confundat emoţiile dureroase cu fericirea şi, drept rezultat, au simţit nevoia să le experimenteze din nou. Doar în acest caz durerea emoţională este intenţionată.

În timp ce poate fi surprinzător sau tulburător că,

într-o măsură semnificativă, tu eşti autorul acestor emoţii, cunoaşterea acestui lucru îţi dă şi ea putere. Deoarece emoţiile dureroase sunt, de fapt, nişte obiceiuri învăţate în copilărie, nu trăsături înnăscute, acestea pot fi date uitării. De îndată ce acest lucru are loc, te vei elibera de o nefericire cauzată chiar de tine. Vei putea alege stări şi emoţii pozitive, care vor fi afectate doar de evenimente cu adevărat supărătoare.

O parte din procesul de dezvăţare câştigă abilitatea de a distinge nefericirea „potrivită" de cea „benevolă". Nefericirea potrivită este un răspuns realist la un eveniment supărător. Cea benevolă este o exagerare sau o experienţă pentru care ai luptat şi care este folosită pentru a sadsface dependenţa de nefericire. Tristeţea, ca răspuns al unei pierderi importante, este inevitabilă. Dacă nefericirea benevolă este prezentă, răspunsul poate include depresie şi anxietate exagerată faţă de pierderea actuală sau durează câteva luni sau câţiva ani. Răspunsul poate îngreuna situaţia, cauzează mânie nefondată sau suspiciune faţă de ceilalţi, promovează convingerea lipsei de valoare sau a vinovăţiei. Spre exemplu, un bărbat pe care îl cunoaştem a trecut printr-o perioadă de nefericire benevolă atunci când maşina i s-a stricat în timpul vacanţei, acest lucru obligându-l să mai aştepte o zi sau două până ce el şi familia lui să-şi poată continua vacanţa. Soţia şi copiii l-au invitat să se distreze în familie, la piscina motelului. Dar nervozitatea pe care o simţea în urma stricării maşinii şi întârzierea cauzată de acest lucru l-au determinmat să se simtă bine doar dacă stătea în garaj şi monitoriza procesul de reparare a maşinii. Anxietatea copleşitoare cauzată de dependenţa de nefericire l-au împiedicat să profite de situaţie şi să se bucure de timpul liber petrecut împreună cu familia sa.

Nefericirea benevolă poate apărea chiar şi atunci când o persoană caută să experimenteze, în mod

inconştient, trăirea unor evenimente dureroase ca o modalitate de a gratifica dependenţa de nefericire. Spre exemplu, o femeie care a lucrat ani de zile, din greu, la scrierea unui roman, s-a simţit foarte deprimată atunci când o editură i-a acceptat lucrarea.

În acest capitol. Îţi vom arăta cura să anticipezi şi, după aceea, cum să te eliberezi de suferinţa sufletească gratuită. Cu toate eforturile pe care le faci pentru îmbunătăţirea vieţii tale, cedarea face parte din procesul de vindecare şi nu reprezintă un semn că drumul este anevoios sau că scopul este de neatins.

Distragerea miturilor legate de personalitate

Probabil că cele mai comune concepţii greşite despre personalitate sunt: (1) cele stabilite la naştere şi (2) existenţa anumitor substanţe în creierul omului care „îl fac să fie astfel”. Aceste pireri eronate au fost foarte rezistente, în ciuda faptului că nu există nicio dovadă clară a faptului că trăsăturile înnăscute sau chimia creierului sunt cauzele determinante ale personalităţii. Este adevărat că există o bază fizică a minţii noastre, adică un creier care funcţionează, Totuşi, *aspectele personale şi semnificative ale vieţii noastre interioare sunt determinate de calitatea emoţiilor pe care le-am confundat un fericirea atunci când eram copiii şi f-e care k ljqiităm astăzi, la maturitate*.

Este liniştitor, dar superficial, să susţinem că stările, emoţionale dureroase sunt cauzate de ceva ce nu este în ordine în structura creierului nostru şi că, în concluzie, noi nu avem nicio legătură cu determinarea stărilor noastre. Dar, în acelaşi timp, această noţiune este foarte descurajatoare deoarece plasează procesul de regularizare a emoţiilor permanent sub controlul nostru voluntar. Realitatea faptului că suntem, de fapt, în mod inconştient, autorii celor mai importante emoţii este o descoperire pozitivi, deoarece păstrează posibilitatea de a putea alege

să ne îmbunătăţim calitatea vieţii interioare. Multor oameni li se pare dificil de crezut faptul că emoţiile neplăcute care apar din senin sunt atât dobândite, cât şi intenţionate. Ei sunt convinşi de faptul că o persoană nervoasă, deprimată sau neliniştită a fost astfel de la naştere sau că a dezvoltat astfel de trăiri dureroase ca rezultat direct al unor procese biologice. Este adevărat că anumiţi bebeluşi sunt iritaţi la naştere* cu toate că *nu* au probleme fizice care să le cauzeze dureri. Dar fiecare copil a avut nouă luni de experienţe prenatale care, într-un anumit mod, i-au modelat reacţiile emoţionale. (Vi – cetările au arătat că fetuşii mamelor foarte stresale sau deprimate produc niveluri neobişnuit de ridicate de hormoni de sires t a răspuns la stimulare şi că aceştia rămân activi mai mult timp decât în cazul altor fetuşi. Nu este deloc surprinzător faptul că la naştere aceşti copii sunt mult mai iritaţi decât alţii.

Totuşi, cu nişte părinţi informaţi, copiii foarte iritaţi lat naştere devin calmi şi optimişti. Nu s-ar fi întâmplat la fel dară iritabilitatea era adânc înrădăcinată în creierul nostru.

Este posibil ca unii cititori să se întrebe: „Dar noi şihn că medicamentele care afectează chimia creierului ajută oamenii deprimaţi sau anxioşi. Nu este asta o dovadă a faptului că aceste stări sunt la origine biochimice?” Faptul că unele medicamente pot îmbunătăţi starea emoţională a unor persoane *nu* confirmă faptul că motivul suferinţei emoţionale era de ordin biochimic. Este posibil ca medicamentele să aibă şi un „efect placebo”, iar acest lucru se întâmplă pentru că o autoritate în domeniu are o intervenţie prin care promite să ajute oamenii să se simtă mai bine. Există suidii serioase care arată că multe dintre cele mai populare tratamente psihologice nu au un efect mai bun decât nişte pastile cu zahăr, dacă oamenii nu ştiu pe care dintre ele le iau.

Mai mult, când medicamentele reuşesc să aline durerea sufletească a unei persoane, acest efect nu are de-a face în niciun fel cu *motivul* durerii emoţionale a persoanei respective. Dacă un produs chimic îţi face durerea mai puţin acută, asta nu înseamnă că sentimentele tale de tristeţe au ca sursa un dezechilibru chimic. Spre exemplu, dacă ai o durere de cap şi iei un analgezic care îţi ia durerea cu mâna, tot nu ai nicio idee dacă aceasta a provenit dintr-o sursă emoţională, din mahmureală, dintr-o problemă vasculară sau din alte cauze. Înăbuşirea durerilor sufleteşti nu este acelaşi lucru cu înţelegerea şi vindecarea lor Mai mult, toate medicamentele prezinţi efecte secundare, care pot avea consecinţe psihice foarte grave sau pot fi experienţe superficiale, de pildă stări de somnolenţă în anumite zile.

Probabil că cea mai solidă dovadă a presupunerii potrivit căreia motivul principal al suferinţei emoţionale nu este de ordin biochimic o constituie datele clinice care confirmă faptul că ajutorul psihologic competent poate elibera oamenii de o avalanşă de sentimente care le-au făcut viaţa neplăcută. Dacă emoţiile dureroase sunt înrădăcinate într-adevăr în creierul nostru, tratamentul terapeutic este posibil să nu funcţioneze.

Multe cercetări au arătat că şi cele mai grave probleme emoţionale pot fi remediate cu ajutorul intervenţiei psihoterapeuţi ce.

La un moment dat, am realizat un program demonstrativ care avea menirea să-i ajute pe aşa-zişii adolescenţi incurabili. Departamentul de Sanitate Mintală din Illinois îi selectat cei mai violenţi şi cei mai rezistenţi adolescenţi la tratament. Aceştia erau atât de periculoşi, încât niciun program din ţară nu dăduse rezultate. Când i-am întâlnit, erau închişi pe viaţă în nişte instituţii de maximă securitate. Aceşti adolescenţi reacţionaula cea mai mică dezaprobare sau chiar şi la un moment pozitiv,

devenind teribil de nervoşi. Deoarece au suferit în primii lor ani de viaţă abuzuri fizice şi emoţionale, principala formă de nefericire pe care au confundat-o cu fericirea era saturată de violenţa şi a fost extrem de distructivă faţă de ei înşişi şi faţă de ceilalţi.

Pentru a exemplifica, unul dintre adolescenţi i-a mărturisit terapeutului său că motivul pentru care îi era frică să meargă la şcoală era acela că păcălea pe toată lumea că citeşte când, de fapt, el abia ştia să facă acest lucru. La scurt timp după asta, a fugit afară şi a aruncat cu o piatră în parbrizul maşinii terapeutului său.

Plăcerea adevărată de a împărtăşi un secret „ruşinos* unui aduk iute legător l-a privat de nefericirea de a se simţi îndepărtai de toată lumea, pe care a confundat-o mult timp cu fericirea şi găsirea confortului. Fără să realizeze, a încercat să readucă falsa plăcere (nefericirea ascunsă) simţindu-se furios pe terapeut, şi distrugându-i acestuia maşina. Terapeutul i-a spus băiatului că îi înţelege supărarea, dar că nu trebuia să-şi exprime mânia în acel mod şi s-a hotărât să nu-şi mai lase maşina la vedere. *Toi* atârnel l-a ajutat pe tânăr să înţeleagă că acest comportament era o reacţie a progresului pe care îl făcuse lăsându-l să se simtă apropiat de el şi împărtăşindu-i secretul.

Când le-am oferit adolescenţilor un tratament psihologic pentru a remedia dependenţa lor de nefericire, toţi au trăit schimbări dramatice. Cu toate că o schimbare petrecută în centrul administrativ a determinat finalizarea prematură a programului nostru, adolescenţii au prezentat o stare îmbunătăţită şi au fost reintegraţi în comunităţile lor. Cu permisiunea noastră, cu o singuri excepţie (pe care am prevăzut-o, deoarece a rezultat în urma finalizării premature a programului), ei rămân totuşi membri activi ai societăţii. (acest proiect este descris mai amănunţii în cartea lui Katherine Tyson» *New Foundaimm for Scientific*,

Soriţil, and Behavioral Research: *The Heuristic Pânmiigm*, Allyn and Baron, Boston, 1995.).

Suferinţa reprezintă un mod de alinare deprins în copilărie

Aşa cum am descris în Partea I, fiecare persoană simte la naştere că este iubită şi iubitoare. Atunci când nevoile emoţionale ale copiilor sunt satisfăcute, echilibrul lor interior se stabilizează. Li maturitate, aceşti indivizi vor avea convingerea că sunt iubiţi şi iubitori chiar şi atunci când au ghinion, la fel de important, aceştia nu îşi vor provoca niciodată lor sau altora niciun fel de nefericire benevolă.

Atunci când nevoile emoţionale ale copiilor nu sunt întâmpinate adecvat, ei presupun, în mod inconştient, că nefericirea pe care o trăiesc este dezirabilă, deoarece asta au vrut părinţii lor să simtă. De îndată ce au confundat nefericirea cu fericirea, ei dezvolta anumite nevoi de a reexperimenta aceste sentimente de nefericire. Pâră să-şi dea seama, încep să caute acele sentimente de nefericire, crezând, în mod greşit, că acestea sunt pozitive. Nefericirea de care oamenii devin dependenţi îi poate face să se rănească, să întâmpine probleme atunci când vor să găsească sau să păstreze relaţii apropiate şi au dificultăţi în îmbunătăţirea acestora.

Nefericirea de care oamenii pot deveni dependenţi poate lua forma unor sentimente dureroase. Acest lucru este corect deoarece» atunci când nevoile copiilor nu sunt întâmpinate aşa cum ar trebui, aceştia se pot simţi ruşinaţi, deprimaţi, nervoşi, speriaţi sau mâniaţi. Fără să îşi dea seama, ei presupun că aceste sentimente sunt bune, pentru că sunt convinşi de fapy îl că părinţii lor doresc ca ei să se simtă astfel. Când cresc sau ajung la maturitate, apelează la aceste sentimente pentru alinare.

Stările dureroase sunt conştiente, dar nu şi

intenţionate dacă suferi de anxietate, deprimare, vinovăţie nefondată, în! Labilitate sau alt gen de sentimente neplăcute, probabil că ai simţit că ele au apărut din senin. Totuşi, fără să-ţi dai seama, tu recurgi la aceste sentimente pentru că, în copilărie, le-ai confundat cu sentimentele bune pe care părinţii tăi şi le doreau pentru tine. Acum le întorci la ele pentru a te simţi „bine", pentru a te linişti atunci când ai suferit o pierdere şi ca reacţie atunci când te bucuri de prea multă plăcere.

În acest sens, emoţiile neplăcute sunt conştiente» cu toate că tu ai impresia că îţi sunt impuse din exterior. Beneficiul descoperirii faptului că tu eşti autorul lor îţi dă puterea de a le transforma pe cele negative în unele pozitive.

Eşti aulmul viselor tale

La fel ca şi în cazul emoţiilor, tu eşti adevăratul autor al viselor tale. Atunci când omenii iau în considerare natura viselor, tind să uite să acestea sunt produsul minţii noastre, la fel ca visatul în timpul zilei sau ca analizele logice. *Chiar şi atunci c*ând să *ut neplăcute şi! nspăimântătoair.*, *visele noastre ne furnizează experienţe pe ture te căutăm, atât conştient, cât şi inconştient.*

Visele pot satisface atât nevoile de fericire adevărată, rât şi pe cele de nefericire. Mai mult, acelaşi vis poate fi folosit pentru satisfacerea ambelor nevoi.

Libby

După multe şedinţe şi eforturi, Libby era îngătită să iasă dinh-n relaţie abuzivă. După ce şi-a închiriat un nou apartament, a visat că se mulase în acel apartament şi descoperise că tot acolo stătea şi fostul ei partener Din şedinţele noastre, ştia că motivai pentru care a visat că partenerul ei a urmărit-o şi că s-a mutat cm ea era că dependenţa ei de nefericire o p) cea să creeze în visele ei

acest falsă plăcere pe care o trăise în cadrul unei triaţii abuzive în care tocmai renunţase.

Părinţii lui Libby au fost foarte severi şi au trimis-o la senii raw pedefmau elevii foarte dur pentru neascultare. Ea a perceput în minigteşif tratamentul dur pe care l-a primit, ca fiind o metodă de a fi iubită. Inconştient, a continuat să urmărească o astfel de „afecţiune”. Ubby ştia că era un semn de progres faptul că ne-a împărtăşit nevoia ei de a se simţi iubită prin crearea unor situaţii abuzive în visele ei, iar în acelaşi timp făcea paşii necesari pentru a pune capăt nefericirii din viaţa de zi cu zi.

Se întâmplă deseori să te trezeşti având coşmaruri atunci când începi să faci un progres spre îndeplinirea scopului tău. Cu cât progresezi mai mult, cu atât ai mai multe coşmaruri, acestea sunt un fel de mânie îndreptată spre propria persoană pentru că ţi-ai permis plăcerea adevărată de a face progrese spre atingerea unui ţel ce presupune privarea de nefericirea familiară pe care, în mod inconştient, ai confundat-o cu fericirea.

David

David, manager la o fabrică, era în pericol de a fi concediat pentru că era prea dur cu subordonaţii lui După o zi în care abia şi-a stăpânii ieşirile după ce un muncitor a făcut o greşeală ce. A dus la oprirea liniei de fabricaţie, a visat că se uita peste nişte acte când şeful său şi-a făcut apariţia şi l-a concediat pe loc. După aceea, toţi muncitorii l-au batjocori Um ameninţat cu uneltele şi l-au alergat până l-au alungat din fabrică.

A fost foarte guthtil de coşmarul lui, până când d a înţeles că acesta reprezenta mânia pe care o simţea faţă de el însuşi pentru că încerca să fie mai calm la serviciu. Coşmarul i-a satisfăcut dependenţu de nefericire adoptând nişte impulsuri autodisiructive şi pânvocând acea suferinţă cumtwnală pe care a reuşit să şi-o îndepărteze în stare de

veghe.

Metode (hm de dezvălare

Deoarece emoţiile puternice care interferează cu abilitatea de a avea viaţa pe care ţi-o doreşti reprezintă rezultatul unei confuzii timpurii între nefericire şi fericire şi pentru că acestea sunt într-o continuă competiţie cu dorinţa ta înnăscută de a experimenta fericirea originară, te poţi dezvăţa de ele şi le poţi lăsa în urmă. În experienţele noastre clinice am văzut, în repetate rânduri, persoane eliberându-se de depresie, anxietate, vinovăţie nefondată şi alte sentimente dureroase care le-au chinuit ani întregi.

Ceea ce urinează este o privire de ansamblu asupra sfaturilor care te vor ajuta să-ţi revii în urma nefericirii benevole:

Acceptă faptul că există o metodă necunoscută ţie mm, atunci când te simţi rău, le face să te simţi în acelaşi timp confortabil şi liniştii. Exista o mare varietate de emoţii care produc suferinţa şi care ţi se pot părea familiare şi, aşadar, alliiăloare» inclusiv depresia, anxietatea, teama (fobiile), lipsa urnii scop, nea ju to rarca, mânia, suspiciunea, singurătatea şi autocritica.

În continuare, tnmawcă să identifici momentul când eşti predispus cel mai mult să cauţi astfel de emoţii! Unii sunt mai vulnerabili atunci când se simt fericiţi. O femeie pe care o cunoaştem a reacţionat faţă de sentimentul de a se îndrăgosti simţindu-se terorizată de faptul că iubitul ei, care călătorea mereu în interes de afaceri, putea muri într-un accident de avion. Uneori, alte persoane intră în astfel de stări emoţionale ca o metodă de a se alina atunci când ceva nu merge bine în viaţa lor. Un contabil care pierduse un clic ni important a fost înfrânt de un sentiment de vinovăţie şi era incapabil să facă paşii necesari pentru a înlocui clientul.

«*De îndată ce cunoşti circumstanţele unei stări dureroase*, *poţi descoperi că*, *anticipându-le*; *vei putea să le preîntâmpini*, ilară nu, cel puţin vei controla mai bine acea emoţie. Spre exemplu, este mult mai greu să crezi că persoana iubită este pe punctul de a se îmbolnăvi foarte grav decât în experimentezi sentimentul şi, în acelaşi timp, să ştii că aceasta nu este o viziune adevărată a viitorului, ei mai degrabă o metodă de a răspunde cu «prea multă" plăcere sau cu o dezamăgire. Pe măsură ce vei deveni capabil să-ţi ţii în frâu stările dureroase, adică pe măsură ce devii conştient de faptul că apelezi la ele pentru a le linişti în anumite circumstanţe, aceste a vor fi din ce în ce mai neconvingăloare şi, prin urmare, mai puţin copleşitoare.

De îndată ce îţi poţi ţine în frâu aceste sentimente, eşti pe drumul cel bon spre recuperare. Vei avea parte de experienţa unei stări dureroase în timp ce sinele „normal" rămâne funcţional şi capabil s-o blocheze. În cele din urmă, depresia, anxietatea sau iritabilitatea nu vor mai fi resimţite ca o avalanşă, ci mai degrabă ca o mică neplăcere, cum ar fi o uşoară durere de cap, care îţi va trece dacă va fi ignoraţi, într-o bună zi, vei descoperi că nici nu vei mai băga în seamă aceste stări dureroase care ţi-au creat probleme.

În paginile care urmează, vom oferi strategii specifice pentru a te ajuta să urmezi sfaturile şi să renunţi la confortul familiar al nefericirii benevole.

I. Diferenţa dintre nefericirea adecvată şi cea benevolă (pe care ţi-o pându-ci singur)

Deoarece emoţiile au un efect profund asupra experienţei tale şi a lumii, ele par reale. Şi sunt adevărate deoarece tu le simţi astfel. Dar asta nu înseamnă că-ţi lipseşte puterea de a te simţi şi altfel. Aşa cum am spus, există două tipuri de emoţii: cele care sunt nişte reacţii

potrivite la evenimente şi cele pe care, inconştient, ţi le provoci singur. Emoţiile potrivite pot fi pozitive şi negative. De exemplu, dacă te îndrăgosteşti te simţi bine, dar aflarea veştii că eşti părăsit cu siguranţă le va face să te simţi rău.

Dacă nevoile emoţionale ale copiilor sunt întâmpinate în mod adecvat, la maturi taie, emoţiile pe care şi le-au provocat singuri vor fi doar pozitive şi niciodată negative. Ca adulţi, se vor simţi mereu bine, iubiţi şi iubitori. Nu vor fi niciodată deprimaţi sau nu vor simţi că alte sentimente de acest gen reprezintă o sursă pentru confortul şi starea lor de bine. Pe de altă parte, dacă nevoile emoţionale ale copiilor nu sunt întâmpinate adecvat sau în mod constant, nefericirea este confundată cu fericirea şi aceştia învaţă să se simtă bine simţindu-se rău. Când aceşti copii ajung adulţi îşi vor provoca sentimente neplăcute şi o nefericire benevolă.

Condiţia necesară pentru a te elibera de stările dureroase este să înveţi să deosebeşti nefericirea adevărată de cea gratuită. Unora le place să-şi noteze trăirile zilnice. Chiar nu contează cum faci acest lucru, dar este important să începi să-ţi notezi gradul în care nefericirea ta este gratuită, adică produsă chiar de tine» Spre exemplu, dacă ai suferit o pierdere sau ai fost dezamăgit* probabil că te vei simţi într-o oarecare măsură trist, dar este posibil să ai şi o suferinţă profundă care este exagerată în comparaţie cu pierderea pe care ai trăit-o. Aceste sentimente reprezintă nefericirea gratuită.

Sfaturile următoare te pot ajuta să faci diferenţa între nefericirea adecvată şi cea gratuită:

Nefericime adecvata

— Este întotdeauna rezultatul direct al unui eveniment cu adevărat neplăcut (de exemplu, îmbolnăvirea sau decesul unei persoane iubite, pierderea unei slujbe pe care ţi-o doreai mult sau ratarea unei promovări pentru

care «ti muncit din greu).

— Include dezamăgirea sau sentimentele de tristeţe şi, în cazul unor pierderi serioase, sentimente de in: nu/i (aude osebite.

— Nu include sentimentele de autocritică grave, depresia constantă, mânia neprovocată, absenteismul sau temerile şi anxietatea nefondate.

Nefericirea benevolă

Poate include sentimente dure orientate spre propria persoană, depresia cronică, o stare de absenţă sau temerii» anxietate, suspiciune şi mânie nefondate.

Te poţi simţi împovărat din cauza unei mari pierderi. Spre exemplu, un bărbat pe care îl cunoaştem a descoperit că i s-a deteriorat auzul. Deoarece a trebuit să se acomodeze cu ideea că nu mai aude bine, a fost copleşit de ruşinea la gândul că va purta un aparat auditiv. Drept rezultat, nu a purtat imediat aparatul auditiv şi a devenit foarte frustrat din cauza faptului că nu putea auzi bine când se afla în societate.

Nu are, neapărat, vreo legătură cu un eveniment supărători Nefericirea gratuită poate surveni în urma unor sentimente bune sau ivite „din seninu.

Cunoaşte-le pe tine însuţi:

Cum şi de ce ai parte de o nefericire gmluită în primul rând, identifică genul de nefericire benevoli care îţi produce cea mai mare suferinţă. Probabil că te tulbură cel mai mult faptul că te simţi la pământw sau că eşti frământat de gânduri îngrijorătoare sau de sentimente pe care nu le poţi înlătura. Este posibil să fii conştient de acest gen de nefericire care te supără. Spre exemplu, îţi poate fi teamă să zbori cu avionul sau poţi fi teribil de emoţionat atunci când ţii un discurs în faţa unui public. Sau poţi experimenta un gen special de nefericire gratuită care este invizibilă, deoarece a existat ca un fel de „zgomot

de fond” al anxietăţii, depresiei, oboselii sau autocriticii. Concentrându-le pe disconfortul de fond, poţi începe să îi observi prezenţa sau absenţa.

Be îndată ce ai identificat sentimentele negative care interferează cu viaţa ta, ţine evidenţa lor. Probabil, la fel ca teama de a zbura sau de a vorbi în public, acestea sunt stimulate de o activitate particulară. Alte sentimente se pot ivi din senin. Sau este posibil ca ele să te copleşească după ce te-ai simţit bine sau după ce ai suferit o dezamăgire la care nu te aşteptai, Ia-ţi „temperatura1 emoţională pe parcursul unei zile, Spre exemplu, în cazul în care te simţi fericit şi satisfăcut, notează dacă şi când această stare rsiv înlocuită de sentimente negative! Analizează-te mereu până rând observi apariţia unui tipar!

M

Jill era o profesoară de istorie necăjită din muza unor sentimente de depresie. După ce râdea cu gura până tu urechi, sentimentele de depresie o copleşeau. Cel mai grav era faptul că nu putea preveni aceste sentimente care apăreau şi (tipăreau la întâmplare, Drept rezultat, se simţea neajutorată şi nu se putea bucura de sentimentele bune atunci când k avea, demtmr nu ştia când urmau să fie înlocuite de unele negative.

Jill se resemnase să aibă o viaţă care era; periodic, apăsa km în pană când a învăţat despre dependenţa de nefericire. De îndată ce a înţeles că, inconştient, era tristă pentru că în trecut confundase acest sentiment dureros cu fericirea, s-a simţit mai puţin neajutorată. A început să ţină un jurnal în care îşi nota aceste sentimente nefdăcute. A notat cum s-a simţit înainte ca episoadele de depresie, să apară şi cât au durat acestea.

Spre surprinderea ei, a descoperit că exista un anumit tipar al depresiilor. Acestea aveau loc la scurt timp după ce se simţea fericita în legătură cu un anumit lucru.

De fapt, cu cât se simţea mai bine, cu atât era mai deprimată pentru mai multă xrreme.

De îndată cejill a identificat acest model, s-a uitat. În urmă şi a observat că aşa se întâmplase mereu, A doua zi după ce s-a căsătorit, s-a simţit atât de deprimată, încât i-a spus soţului ei că este bolnavă, pentru a-i explica acestuia de ce nu putea fi mai afectuoasă. A realizat că, la o zi după ce cursurile ei au decurs bine şi s-a simţit mândră de felul m-am predase şi era încântată de îngresul făcut de elevi, pe când conducea spre casă a început să se concentreze asupra acelor aspecte ale vieţii ei care nu erau perfecte şi a ajuns acasă simţindu-se nesatisfăcută şi iritată. În acelaşi timp, observa că atunci când avea câte o zi moi proastă îşi pierdea cumpătul în clasă sau lecţia nu decurgea aşa cum şi-ar fi dorit – se simţea liniştită.

Înarmata cu aceste informaţii, fill a început să observe că este fericita. Ştia că acest lucru însemna că avea nevoie să Jk foarte atentă ki reacţiile adverse apărute faţă de sentimentele ei pozitive. Uneori, doar ştiind ca dependenţa de nefericire o tenta să retrăiască sentimentele familiare ale mimemi, ţinea depresia la distanţă. Chiar şi atunci când se simţea tristă, era de obicei pregătită. Deoarece sentimentele aveau un sens pentru ea şi erau aşteptate, nu mai păreau atât de copleşitoare, iar ea nu se mai simţea neajutorată.

O privire în viitor: anticiparea nefericirii benevole

De îndată ce ai anticipat atât emoţiile care îţi creează cele mai mari probleme, cât şi experienţele din care cel mai probabil izvorăsc ele, poţi începe să lucrezi k anticiparea sau la prevederea emoţiilor neplăcute înainte ca acestea să aibă loc. Cheia este să devii mai atent la starea ta emoţională şi la cum se schimbă aceasta.

Dacă eşti genul de persoană care tinde să exagereze

experienţele negative, adunând în interiorul său sentimente negative de autocritică, vinovăţie, depresie sau anxietate, poţi învăţa să fii mai atent atunci când ceva nu decurge bine – spre exemplu, atunci când eşti într-un impas la serviciu, pierzi un joc sau distrugi un obiect.

Pat

Pat lucra într-un birou cu mulţi colegi am păreau să se simtă foarte bine atunci când discutau des/ne alţi colegi în lipsă. Pat lua masa cu un coleg de birou pe care îl considera prieten. În subconştientul ei, auzea acel nprh* tenf spunând ceva negativ despre ea. Pat reacţiona punând accentul pe comentariul negativ şi simţindu-se exf) usd din punri de vedere emoţional şi teribil de supărată şi dura uneori chiar şi o zi sau două până când reuşea să-şi recâştige echilibrul interior.

Ca rezultat al lucrului cu noi, Pat a învăţat că până şi cele mai dureroase părţi ale nefericirii pe care ea o trăia nu erau rezultate ale trădării unui coleg considerat prieten, ci veneau din durerea la raw apela ea pentru a face faţă dezamăgirii.

Ea a rememorat: „Din câte îmi aduc aminte, de fiecare dată când ceva nu mergea bine – stricam o jucărie sau cădeam şi-mi juleam gen ////child –, părinţii mei descopereau câte o metodă de a mă face să wă simt vinovată. Odată, când iubitul meu m-a părăsit pentru cea mai bună prietenă, părinţii mi-au spus că a fost de fapt vina mea pentru că nu untm străduit destul să-l fac fericit”. Pal a observat că a copiat încercările girşi te ale părinţilor ei de a o ajuta să se simtă mai bine în urma pierderii suferite şi a învăţat să-şi găsească liniştea în autocritică.

Înarmată cu aceste cunoştinţe, Pat a începfmt să identifice şi să anticipeze mai bine sentimentele de ruşine şi depresie la care apela atunci când se simţea trădată. După o întreagă zi de întâlniri la care a fost împreună cu o

colegă, Alicia, Pat a aflat de la o altă colegă că aceasta i s-a plâns: „Pat îşi dă aere şi se comportă de parcă ea ar fi şefa”. Pat şi-a putut spune imediat: „Înainte de a mă simţi îngivzitor, mai bine mă gândesc puţin la acest lucru, „şi-n dat seama că AUcia era probabil invidioasă că ea făcuse nişte sugestii excelente la întâlnire, iar comentariile şefului îi erau fiworabile. Anticipându-şi reacţia autocritică la comentariul negativ al Alinei, Pat s-a simţit capabilă s-o înlăture cu ajutorul unei doze de realism.

Pat a descoperit că, anticipându-şi valurile de depmieşi ruşinea care o asaltase de fiecare dată când auzea un comentariu negaţiiv îşi putea menţine sentimentele dureroase la un nivel suportabil.

Dacă eşti genul de persoană care a învăţat, fără să-şi dea seama, să reacţioneze la dezamăgire prin autocriţică, nervozitate, iritare, confuzie, neajutorare sau depresie, îţi poţi spune singur atunci când experimentezi o pierdere: „O să am parte de un necaz, a uneori, prin simplul fapt de te gândi la nefericirea gratuita, o ţii la distanţă, şi chiar dacă te simţi deja prins hi capcana ei, vei fi pregătit şi nu vei fi luat prin surprindere. Vei găsi metoda de a slăbi puterea pe care nefericirea benevolă o are asupra ta. Cunoştinţele prin care ai anticipat-o şi faptul că este o metodă familiară, dar inadecvată de a te alina atunci când lucrurile nu merg bine, pot ţine la distanţă această nefericire şi te pot (aed să te gândeşti aşa cum o făceai înainte de a se petrece acest lucru; adică, poţi învăţa să îţi păstrezi poziţia şi să eviţi să fii de acord cu acea voce care îţi spune că eşti de condamnat şi vinovat, şi după aceea să te scufunzi în sentimente de depresie şi anxietate.

Poate că atunci când vei ideiitifica durerile emoţionale pe care ţi le provoci singur, vei descoperi că eşti o persoană care tinde să simtă negativ ca reacţie la experienţele pozitive. În acest caz, mai degrabă experienţele pozitive decât cele negative vor deveni ocazia

anticipării nefericirii benevole.

James

De când îşi aducea aminte, James avea convingerea că era o persoană „rea”. Acest sentiment era foarte dureros, deoarece îi era dificil să dea randament în cadrul unei relaţii sau la serviciu. James se simţea un ratat în ciuda faptului că avea o slujbă bu năşi o relaţie serioasă cu femeia pe care o iubea. Părerea că nu este destul de bun părea a fi un secret care, inevitabil, a devenit public.

Când s-a familiarizat cu munca noastră şi a învăţat că sentimentele negative îndreptate sfrre propria persoană erau o manifestare a dependenţei de nefericire, adică şi le provoca singur, James a început să se simtă mai încrezător. Înainte, sentimentele lui negative veneau şi treceau fără motiv.

Nu ştia niciodată, de la o zi la alta, dacă se va simţi relativ bine sau va fi dominat de sentimente de inutilitate. De îndată ce a ştiut că, inconştient, chiar el era autorul acestor sentimente, ideea inutilităţii a început să scadă în intensitate.

James a început să scrie într-un jurnal când apăreau sentimentvk autocritice. El se aştepta ca acestea să survină atunci când el „o dădea în bară”. Spre surprinderea Jt4 a descoperit că atunci când lucruri în nu decurgeau bine, el îşi păstra echilibrul interim: A Jost uimit să descopere că sentimentul lui de inutilitate apărea, aproape întotdeauna, după momentele de fericire şi satisfacţie, A observat că s-a simţit astfel mai ales după ce s-a mutul într-un apartament nou.

Acum James putea observa că aceste trăiri dureroase păreau să-şi facă apariţia din senin. Sentimentele din cauza cărora se simţea lipsit de valoare nu aveau nicio legătură cu realitatea, Mai degrabă erau nişte rearţii adverse faţă de sentimentele de fericire. „Prea multă”

fericire l-a privai de sentimentul familiar, liniştitor pe care l-a dobândii prin minimalizarea propriei însoane şi l-a stimulat să recreeze aceste sentimente „bune”. Înarmat cu aceste informaţii, James a notat cu grijă momentele în ram îi mergea bine şi când se simţea bine şi satisfăcut. După aceea, a armurii primul semn care avea să apară şi să-i dea de înţeles că este o persoană na. Atunci când acesta a apărut, James a etichetat sentimentele care îi provocau suferinţa ca fiind reacţii adverse la fericim, iar el a încetat să se mai lase influenţat de ele. Deşi erau momente în care James era luat prin surprindere şi descoperea că se simţea îngrozitor, în ansamblu, sentimentele lui de inutilitate au continuat să-şi piardă din intensitate. James s-a putut bucura, într-un final, de viaţa bună pentru care muncise din greu.

Doi paşi înainte, unul înapoi: cursul unui pângres adevărat

Nu vrem să-ţi lăsăm impresia că acest proces al eliberării tale de dependenţa de sentimentele care te fac să suferi va decurge lin. Am accentuat faptul că poţi prelua conducerea, dar ştim că procesul nu va fi nici uşor, nici direct. La fel ca în cazul tuturor îmbunătăţirilor din viaţa ta, nevoia de confortul familiar al nefericirii pe care, fără să ştii, l-ai confundat cu fericirea poate submina momentul în care începi să te dezobişnuieşti de ea.

Dificultăţile pot răsări chiar de la început Ţi se poate părea dificil să ţii un jurnal cu emoţiile tale sau, în general, să notezi momentele când sentimentele plăcute sunt înlocuite de unele care îţi provoacă suferinţă. Dacă la început ţi se pare prea dificil să fii conştient de emoţiile tale pe parcursul unei zile, alege o anumită perioadă bine determinată în care este mai uşor de realizat acest demers. Spre exemplu, notează cum te simţi după ce te trezeşti dimineaţa. Încearcă să-ţi iei pulsul” emoţiilor, la

începutul fiecărei ore şi vezi cât timp poţi rămâne conştient de acest lucru. Chiar dacă trec mai multe zile şi nu ai putut să îţi notezi nicio trăire, mai încearcă. Dependenţa de nefericire le poate stimula să crezi că ai ratat ocazia sau că nu eşti încă pregătit. Niciuna dintre acestea nu este adevărată. Te poţi afla în acest stadiu de început oricât timp este nevoie. Chiar dacă realizezi cum te simţi doar pentru cinci minute, chiar şi atunci faci un progres. *Niciun efort nu este prea mic sunt tardiv*.

Imediat după ce ai depăşit faza de colectare a informaţiilor şi ştii ce fel de emoţii te tulbură cel mai mult şi când este cel mai probabil ca acestea să apară, următoarea etapă este să le anticipezi. Pentru a face acest lucru, trebuie să fii pe fază în ceea ce priveşte anumite sentimente sau experienţe pe care le-ai identificat ca fiind teribil de dureroase. Experienţele declanşatoare preced crizele de suferinţă emoţională. Ele izvorăsc din dezamăgirea în cazul unei pierderi, dar şi din fericirea provocată de un succes, dintr-un simţ al echilibrului interior care a rămas stabil o perioadă.

Această etapă a anticipării este un alt moment în care ţi se poate părea că îţi slăbeşte hotărârea. Îţi este greu să urmăreşti emoţiile declanşatoare şi după aceea te poţi simţi groaznic, neavând nici cea mai vagă idee din ce cauză. După alte câteva legături pierdute, pod fi tentat să concluzionezi di sarcina anticipării crizei sufleteşti este prea mare sau că îţi depăşeşte capacităţile. Trebuie să reţii că încerci să te dezobişnuieşti de o metodă care te făcea să te simţi bine, la care apelai chiar în copilărie. Este posibil ca această metodă de a te linişti să nu dispară aşa de uşor şi de repede, dar te poţi dezobişnui doar încercând. Orice tip de progres te va duce acolo unde doreşti. Dacă observi o emoţie care te motivează şi anticipezi stările de suferinţă în fiecare săptămână sau o dată pe lună, vei reuşi odată cu trecerea timpului.

Următoarea capcană la care trebuie să fii foarte atent este? Tendinţa de a te descuraja şi de a renunţa chiar de la prima încercare. Aşa cum am accentuat, declinurile fac parte din procesul de vindecare. Ele reprezintă o formă de reacţii adverse faţă de plăcerea adevărată: dependenţa de nefericire se reafirmă reacţionând cu plăcerea pe care o simţi atunci când faci progrese. După decliii urmează succesul. Dependenţa de nefericire te poate face să (iezi că dacă dai înapoi, nu îţi mai poţi îndeplini ţelul.

Kenneth

Kenneth, un mginer în vârstă de 45 de ani, era îngmzit da ideea că mm să moară din cauza unui cancer în fază terminala. Era subiectul unor vise intense în care el primea veştile rele, îşi lua rămas-bun de la prieteni şi familie şi nu mai avea şansa de a se bucura de împlinirile, pe care le obţinuse cu multă. (rudă.

De îndată ce a ştiut că teama lui era o expresie a dependenţei de mjerkire, Kenneth şi-a identificat emoţiile malivanle, mm ar fi pfărrtm pe care o simţea atunci când muncea din greu pentru un scop şi U atingea. Observa că după ce finaliza cu succes un pâniect şi îşi lua câteva zile libere pentru a se relaxa, era copleşit de ideea că avea cancer. De fapt, anxietatea prodmă de ideea morţii îi mbmina bunele sentimente pe care la simţea în legătură cu realizările sale, deoarece transmitea mesajul următor: „Nu conteam ce am realizat, micim voi muri în curând şi nu voi putea culege roadele muncii mele asidue”.

Kenneth a lucrat din greu pentru a-şi da seama ci se simţea bine atunci când mâna o reuşită. După aceea, el a anticipai faptul că îl vor copleşi gândurile legate de moarte. De îndată ce a prezis apariţia sentimentelor generatoare de suferinţă, acestea nu l-au mai luat prin surprindem şi au părut mai puţin veridice.

Kenneth se simţea din ce în ce mai bine şi îşi controla emoţiile. Deoarece nu şi-a mai petrecut atât de mult timp gândindu-se că va muri, era mai liber să se bucure de viaţă. După aceea, un vechi prieten a fost diagnosticat cu cancer imediat, Kenneth s-a convins că optimismul fusese inutil şi că, hit r-un a din zile, va înmi şi el diagnosticul fatal.

Temerile lui erau mai înîâemke ca niciodată şi nici cea mai mare anticipare nu ha putui micşora această stare. Pe măsură ce am lucrat cu el, Kenneth a început să înţeleagă căv deşi cancerul prietenului său părea a fi o dovadă a faptului că temerile lui erau bine fondate, de fapt dependenţa de nefericire a profitat de această coincidenţă pentru a se afirma din mm şi pentru a recâştiga lemn, Kenneth a început să înţeleagă că renaşterea temerilor lui avea o mai meu. Legătură cu boala prietenului său, fiind o macţie adversa la plăcerea de a se simţi fericit. În acest moment, determinarea nu de a trece peste dependenţa de nefericire a umflaril iar temerile lui au devenit mult mai puţin elocvente. Mm mult următorul efmod de declin nu l-a luat complet prin smprindm şi şi-a revenit mult mai repede de pe urma lui.

Ultima capcana de pe drumul de refacere în urma dependenţei de nefericire şi a emoţiilor care provoacă suferinţa este tendinţa de a lăsa garda jos atunci când ai reuşit să le distanţezi de aceste stări dureroase care au fost atât de tulburătoare. Nu contează cât de bine te simţi, este important să nu te consideri vindecat, că să te autoevaluezi ca un dependent de emoţii provocatoare de suferinţă care îşi revine. În acest mod, dacă emoţiile neplăcute reuşesc să pătrundă din nou în viaţa ta, nu vei mai îi surprins şi nu vei ajunge la concluzia că progresul tău nu a fost real. Mai degrabă te vei aştepta ca depresia, anxietatea sau temerile1 să reapară din când în când

Deoarece până acum te-ai putut bucura de mult succesi marginalizând aceste sentimente, vei descoperi că, dacă te fereşti de ele, le poţi risipi şi poţi reveni la sentimentele pozitive la care ai dreptul chiar de la naştere.

Când să cauţi ajutor profesionist

Printre aceste manifestări ale dependenţei de nefericire, dependenţa de sentimentele ce provoacă suferinţă este cel mai greu de vindecat. Motivul este ci emoţiile, prin natura lor, sunt resimţite ca fiind impuse, nu alese. Poate fi foarte dificil de erezii! Că noi suntem autorii emoţiilor noastre şi este chiar mai dificil de a controla alegerile emoţionale. Atunci când dependenţa de nefericire implică o activitate fizică, cum ar fi mâncatul în exces sau provocarea unor războaie* verbale cu cei iubiţi, este mult mai uşor de observat că ne creăm propria nefericire şi putem face ceva pentru a fi mai fericiţi (de exemplu: mănâncă mai puţin sau ceuzurează-ţi comentariile provocatoare).

În timp ce noi ştim din experienţă că sfaturile şi strategiile abordate în acest capitol îi pot ajuta pe majoritatea oamenilor, mai ştim, de asemenea, că există indivizi ai căror primi ani de viaţă au fost cu precădere nefericiţi şi dificili, ei dezvoltând un tip de rezisteiiţă la emoţiile care provoacă suferinţă» aceşti indivizi pot avea nevoie de o asistenţă profesională pentru a-şi putea controla durerea emoţională. Dacă ai încercat în repetate rânduri să urmezi sfaturile din acest capitol, dar ai descoperit că ori nu ai putut anticipa emoţiile cauzate de tine, ori nu ai putut avea o perspectivă asupra lor (cu rezultatul că acestea continuă să le copleşească), este posibil să ai nevoie de asistenţa unui profesionist.

Este important să cauţi pe cineva care înţelege faptul că oamenii pot învăţa să-şi adapteze propria experienţă şi să deţină controlul asupra sentimentelor lor. Un astfel de

profesionist nu-şi face clienţii să se simtă neajutoraţi sau ruşinaţi de anumite suferinţe emoţionale, indiferent ce formă iau acestea.

Capitolul 5

Cura să dobândeşti rezistenţă pentru câştigarea unei condiţii fizice bune dacă te numeri printre persoanele cărora le este greu să-şi menţină o greutate sănătoasa, să fie în formă şi, în general» să aibă grijă de corpul lor, probabil că ai ajuns la concluzia că nu ai suficientă putere. Spre exemplu» ţi se pare că, indiferent de dieta sau de exerciţiile pe care începi să le faci, pe parcurs îţi pierzi energia. Ceea ce probabil nu ştiai este că eşti condus de o influenţă pe care 110 cunoşti. Incapacitatea ta de a-ţi menţine o greutate corporală potrivită sau de a continua exerciţiile fizice nu are legătură cu un caracter slab» ci ţine de dependenţa de nefericire. Atunci când nu ai grijă de corpul tău, aceasta este satisfăcută în două moduri. Suferi din cauza unor consecinţe, cum ar fi unele boli, suferinţe sau din cauza faptului că nu eşti într-o formă fizica bună. Experimentezi şi autocritica (nefericirea) ce provine din faptul că ţi-ai lăsat corpul supus suferinţelor, supra sau subponderal, sau pentru faptul că nu este în formă. Un exemplu este o femeie care nu putea slăbi şi a acceptat faptul că va fi mereu nefericită din această cauză.

Există o mulţime de modalităţi prin care grija pe care copiii o primesc poate interfera cu abilitatea de a avea grijă de trupurile lor la maturitate. Spre exemplu, atunci când părinţii sunt mult prea îngrijoraţi de faptul că aceştia nu mănâncă bine şi îi forţează să mănânce chiar şi atunci când acestora nu le este foame, copiii pot dezvolta o pasiune pentru mâncat. La maturitate, în lor să înceteze cu mâncatul atunci când nu le este foame» ei pot simţi falsa plăcere (nefericirea deghizată) de a-şi goli farfuriile.

Sau când părinţii îşi manifestă mânia, fiind duri, ci îşi

pot copia părinţii şi pot aplica aceleaşi tratamente şi corpului lor. Ca adulţii aceşti copiii pot fi neglijenţi, nepăsători sau chiar distructivi cu fizicul lor. Pe de altă parte, când părinţii sunt permisivi, adică nu îşi protejează copiii de imaturitatea specifică vârstei, ei suferă în mod frecvent accidente şi îşi pot produce răni. Pot dezvolta o dependenţă de nefericire expunându-se mereu riscurilor şi rănindu-se, considerând normal un astfel de comportament.

De ce dietele şi exerciţiile fizice sunt mai dificile decât ar trebui

Dificultatea menţinerii unui corp sănătos este una dintre cele mai obişnuite forme de manifestare a dependenţei de nefericire, probabil din cauza faptului că mulţi părinţi, care au responsabilitatea de a-şi îngriji şi hrăni copiii încă de la naştere, sunt uneori prea iubitori şi, neintenţionat, ori prea duri, ori prea îngăduitori. Mulţi adulţi relaţionează cu trupurile lor în moduri care le pot provoca atât durere, cât şi plăcere. Spre exemplu, plăcerea reală de a consuma o mâncare hrănitoare se suprapune cu cea falsă (nefendrea mascată) ţie a consuma de cele mai multe ori o mâncare nesănătoasă sau în cantităţi prea mari. Atunci când mănânci» simţi un confort pe care altfel nu îl ai, în urma căruia îţi vine greu să te opreşti. De fapt, a mânca în mod exagerat este cea mai bună modalitate de a crea iluzia că nefericirea de care oamenii devin dependenţi este una falsă şi a fost confundată cu cea adevărată, (în cazul celor cu astfel de dereglări, bineînţeles că falsa plăcere constă în iluzia deţinerii controlului care vine din mâncatul prea puţin sau chiar din eliminarea hranei.).

În acelaşi mod» mulţi oameni nu fac exerciţiile de care au nevoie pentru că le consideră mult mai puţin plăcute decât alte activităţi, cum ar fi cititul, dormitul,

privitul la televizor sau navigarea pe internet Exerciţiile par a fi o povară, în timp ce activităţile sedentare sunt relaxante şi plăcute. Acesta este un exemplu în care plăcerea (relaxarea) este dusă la extrem, deoarece este condusă de nevoia nereciinoscută de a te simţi nefericit.

O variantă a acestei probleme este dificultatea pe care mulţi oameni o experimentează atunci când doctorul le spune că, pentru sănătatea lor, trebuie să ţină o anumită dietă sau trebuie să îşi întărească sistemul cardiovascular prin intermediul exercit îilor fizice. Oamenii urmează, de obicei, regimul neplăcut şi lung care le-a fost prescris, exilând mâncarea dăunătoare şi sedentarismul care le-a plăcut dintotdeauna. În realitate» dorinţa de consumam a unor mâncăruri sau abordarea unui stil de viaţă care pune în pericol sănătatea sunt o expresie a dependenţei de nefericire.

Există, de asemenea, şi oameni care nu fac exerciţii ttzire deoarece cred că sunt atât de graşi sau de lipsiţi de formă, încât s-ar simţi îngrozitor de jenaţi să se ducă la sala de gimnastică sui să fie văzuţi că aleargă. Aceste sentimente de ruşine sunt inspirate de dependenţa de nefericire care împiedică individul să urmărească obţinerea adevăratei plăceri de a deveni sănătos.

Dependenţa de nefericire poate determina oamenii să îşi saboteze dietele sau programele de antrenament alegând metode nesigure. Aceşti oameni îşi pot face rău (şi uneori chiar mor) crezând că au grijă de ei. Exemple concrete sunt persoanele care iau pastile pentru slăbit, care interacţionează cu alte medicamente; oamenii care ţin diete neechilibrate (cum ar fi cele pe baza de proteine) pentru o lungă perioadă de timp; oamenii care se înfometează în numele dietei; şi oamenii care» brusc, încep să facă exerciţii fără să-şi facă în prealabil un control medical.

Dependenţa de nefericire poate interacţiona, de

asemenea, cu condiţia fizică a unei persoane, provocând reacţii adverse faţă de posibilitatea de a arăta şi de a se simţi bine. Plăcerea reală de a fi sănătos interferează cu suferinţa de a fi supraponderal, care a satisfăcut dependenţa de nefericire, simţindu-te confortabil şi bine. Un individ poate încerca să retrăiască falsa plăcere abandonând o dietă sau un plan de antrenamente.

Arthur

Dependenţa lui Arthur de nefericire îl împiedica să aibă un program sănătos de exerciţii fizice. De obicei, atunci când începea să se bucure de o stare fizică bună, înceta să mai exerseze, mânca exagerat de mult şi se îngrăşa, în cele din mină, Arthur a devenit atât de frustrat, încât a venit să ne cmisulle.

Arthur crescuse într-o familie cu doi părinţi ocupaţi. Având grijă de două cariere, de o casă şi de patru copii) părinţii lui Arthur nu au reuşit întotdeauna să fie atenţi Ici nevoite imfmm El lipsea în mod regulat de la mmullurile medicale, nimeni nu observa dacă se spăla sau nu pe dinţi şi, pentru că părinţii lui aveau puţin timp la dispoziţie pentru a se juca cu el, îşi petrecea cea mai imm parte din timp uitându-se la televizor. Arthur nu a înţeles că părinţii lui erau copleşiţi de responsabilităţi şi că nu neglijau în mod intenţional confortul lui fizic. El a ruscul de) endent de faha plăcere (nefericirea confundată cu fericirea) de a fi sedentar şi ignorând – şi neitoia de a face exerciţii.

L-am ajutat pe Arthur să înţeleagă că, de fiecare dată când încerca să exerseze, reacţiona faţă de plăcerea de a fi în jbrmă prin nevoia de a fi nefericit. Qi rezultaiv a începfnU să anticipeze momentele de apoziţie. Când i s-a părut greu să se dea jos din pat după trei zile de exerciţii, a recunoscut că jyroblema nu era faptul că era obosit, ci că încerca să se păcălească singur că se simţea nun bine, înlocuind această stan* cu falsa plăcere (nefericire) de a

nu mai avea grijă de corpul său, înainte de se lăw prada lipsei hd de piliere şi lenei, aşa cum făcuse şi mai înainte, a plănuit să preîntâmpine aceasta nevoie de a-şi sabota programul de antrenamente. Spre exemplu, făcea exerciţiul preferat pe la sfârşitul săptămânii. Când începea să simtă o rezistenţă, îşi sima un prieten şi stabileau o întâlnire pentru a alerga împreună. Uneori, mai rata câte un antrenament, dar, odată cu trecerea timpului, a devenit din ce în ce mai consecvent. La fel de plăcută ca starea lui fhică bună era şi realizarea de a avea viaţa pe care şi-o dorea.

De îndată ce realizezi că mâncarea nesănătoasă şi stilul de viaţă sedentar nu îţi oferă o plăcere adevărată* ci, dimpotrivă, sal hiat: nevoia de a-ţi maltrata corpul, şi care până nu demult ai confundat-o cu plăcerea, vei fi făcut primul pas către renunţarea la această falsă mângâiere.

Punerea în pericol a condiţiei fizice în timp ce influenţa dependenţei de nefericire asupra corpului este deseori evidentă, de pildă atunci când o persoană este supraponderală, lasă netratate anumite probleme de sănătate evidente sau bea prea mult, uneori acţiunea dependenţei de nefericire poate fi mascată. Cu această aserţiune în minte, gândeşte-te că îţi pui deseori starea fizică în pericol. Spre exemplu, există (lersoane care se simt confortabil şi chiar însufleţite atunci când se expun unor riscuri majore, cum ar fi condusul maşinii şi schiam 1 cu viteză atunci când condiţiile meteorologice nu sunt. Favorabile. Alţii adoptă comportamente riscante crezând că sunt feriţi de accidente. Se urcă pe scări care nu sunt foarte sigure, se caţără pe munte fără să aibă un echipament adecvai sau nespunând nimănui unde se duc, nu se protejează de razele solare, fac sex neprotejat sau îşi amână controalele medicale, cum ar fi mamogratiile sau testele pentru prostată.

Peter

Peter era un director care muncea din greu şi căruia îi plăceau provocările, Era un înotător bun, iar una dintre distracţiile lui cele mai mari era să facă surf în ocean – cu cât erau valurile mai mari, cu atât îi plăcea mai mult. Când a fost o furtună şi Garda de Coastă a avertizat că înotul este interzis, el a ignorat acest lucru. I-a spus soţiei lui că acelea erau zilele lui preferate de înot, pentru că valurile gigantice i se păreau distractive. Când soţia lui îl implora să nu intre în apă, devenea iritat şi o acuza că îl dădăceşte prea mult. L-a amintit cât de mult munceşte şi i-a spus mâniat că are dreptul să aleagă orice tip de mreere doreşte. Peter nu avea nici cea mai vagă idee că riscurile la care se expunea nu aveau nicio legătură cu distracţia adevărată, dar erau atractive pentru că, punându-se în pericol, îşi satisfăcea dependenţa de nefericire.

Când era mic, Peter avea voie să se urce pe pereţi, să meargă cu bicicleta fără casca de protecţie şi să se joace cu alţi copii cate erau dim şi îl răneau. Părinţii lui credeau că o protecţie exagmuă kw şi compromis viiumd ca sportiv şi că va deveni un fricos. În mod normal, Peter a devenit şi el dependent de falsa fericire (adică de nefericire) generată de trăirea la limită.

Inimmfmml, pericolul care i-a tot dat târcoale Ira ajuns din urmă. Încă o dată a ignorat interdicţia Cărzii de Coastă. S-a scufundat într-un val imens, doar pentru a observa că în spatele acestuia era unul şi mai mare. Acesta din urmă l-a izbii de nisip, i-a rupt câteva coaste, i-a dislocai umărul şi a suferit o adevărată comoţie. În timpul recuperării lui îndelungate, Petert zguduit bine, a luat în semn sugestia soţiei lui de a căuta ajutor de specialitate pentru a descoperi de ce i se părea atât de plăcut să-şi pună viaţa în pericol.

Inventarierea nevoilor ce trebuie schimbate

Primul pas spre îmbunatălirea greutăţii, sănătăţii, nivelului condiţiei fizice sau grija generală pentru propria persoană este de a te decide la care aspect trebuie să lucrezi mai întâi. Unii consideră că se pot concentra doar pe un singur comportament (spre exemplu, dieta îi stoarce de toată energia). Altora li se poate părea mai uşor şi mai eficient să combine proaecicic (spre exemplu, se pot decide să renunţe la consumarea alcoolului, să ţină regim şi să înceapă să facă exerciţii fizice, în acelaşi timp). Nu există o metodă universal valabilă. Cel mai important este să faci un pas înainte. Şi dacă tu consideri că vei reuşi cel mai bine rezolvând două sau trei probleme în acelaşi timp, dar descoperi că te simţi copleşit, poţi renunţa la unele şi te poţi conceiilnt doar asupra unui singur lucru.

Îţi sugerăm să faci un inventar al stării tale fizice, inclusiv al activităţilor pe care le-ai catalogat ca fiind „alegeri pentru un stil de viaţă” (de exempliu mersul pe bicicletă Eră cască de proiec ţie) pentru a vedea dacă dependenţii de nefericire le afvciează în moduri pe care nu le recunoşti, ca şi în moduri pe care le-ai conştientizat. Poţi lua în considerare condiţia fizică, obiceiurile alimentare, nivelul consumului de alcool, fumatul, asumarea riscurilor şi pregătirea pentru îngrijirea medicală potrivită.

O greşeală comună în evaluarea stării fizice este omiterea unor probleme curente, presupunând că ai aceeaşi condiţie fizică ca atunci când erai mult mai tânăr.

Kevin

Kevin a fost o vedeta pe când fum baschet la colegiu. Toată copilăria lui, până a intrat la Facultatea de Drept, a amil o condiţie fizică excelentă. Putea să coboare şi să urce trepiede unui stadion de fotbal timp de o jumătate de ară, fum să obosească, la timpul facultăţii şi al anilor pe care i-a petrecut încercând să devină partener într-o firmă de

avocatură, ceea ce a şi muşii, Kevin a luetat mult şi nu a mai avut timp a/tron pe de loc să se antreneze, Nu s-a gândit să mai l-am acest lucru, deoarece definiţimta de nefericire l-a orbit, crezând că niciodată nu îşi va pierde condiţia fizică. Kevin nu a realizat ca eşecul lui de a rămâne în for nul em. De fapt, o reacţie advmă la plăcerea de a avea o condiţie fizică excelentă şi la succesul ca sfinţiv înregistrat în liceu şi la facultate. La doi ani după terminarea Facultăţii de Drept, Kevin s-a căsătorii şi, la scurt timp, a avut doi copii.

Ca tată, soţ şi avocat cu multe cazuri, părea să nu mai aibă niciodată timp pentru antrenamente, dar continua să considere că nu avea nevoie de exerciţii la scurt timp după ce a împlinit 45 de ani, a început o ninsoare puternică şi Kevin, împreună cu fiul său, au ieşit pentru a elibera drumul. La o oră după ce a ieşit afară, a simţit nişte dureri puternice în piept. Doctorul i-a spus că era într-o formă fizică atât de proastă, încât faptul că a dat zăpada a făcut ca muşchiul inimii să ceară oxigenul pe care vasele de sânge nu îl mai puteau furniza. Din fericire, atunci când a simţit durerea, Kevin a cerut imediat ajutor; iar muşchkd inimii nu a suferit răni ireversibile. Keinn a fost şocat de vestea că nu mai era în formă. În urma acestui semnal de alarmă a început să-şi facă timp în fiecare dimineaţă pentru antrenamentul recomandat de doctor.

După ce evaluezi modul în care îţi tratezi corpul, fii atent la activităţile dăunătoare care par a fi inofensive sau chiar benefice, Spre exemplu, un număr surprinzător de mare de persoane exagerează cu exerciţiile fizice. Acest aspect al dependenţei de nefericire este deseori greu de observat, deoarece oamenii sunt convinşi de faptul că mai mult înseamnă mai bine. Dacă îţi face bine să alergi cinci kilometri pe zi, timp de cinci zile, atunci înseamnă că dacă alergi şapte kilometri pe zi, timp de şapte zile, este şi mai bine. Deseori» nici măcar rănirea nu îi alertează pe aceşti

indivizi în legătură cât existenţa unei probleme, rekiându-şi exerciţiile de îndată ce s-au vindecat.

Semnalele de avertizare ale antrenamentului excesiv includ următoarele: măreşti numărul exerciţiilor ce trebuie realizate zilnic, nu renunţi nicio zi la efectuarea exerciţii lor; Faci mai mult antrenament decât ţi-ai dori pentru a arde caloriile pe care nu ai intenţionat să le consumi; nu simţi că ai exersat destul decât dacă te simţi extenuat la sfârşitul antrenamentoliai; şi mi îşi asculţi corpul – urmezi programul normal de exerciţii chiar şi atunci când eşti bolnav, obosit sau te doare ceva. Aceasta este o altă metodă prin care dependenţa de nefericire poate transforma o plăcere adevărată (menţinerea în formă) în nefericirea deghizată (exersarea până în momentul în care te răneşti).

Alte tipuri de activităţi pe care trebuie să le iei în considerare atunci când îţi evaluezi modul în care îţi tratezi corpul sunt. Acelea considerate nepericuloase. Dar care au o mare probabilitate de a te răni. Poţi simţi că activitatea periculoasă este acceptabilă, deoarece crezi că vei învinge accidentele, dar, de fapt tu îţi satisfaci dependenţa de nefericire jucând ruleta rusească cu propria sănătate. Exemple de activităţi inacceptabile cu un grad ridicat de risc sunt condusul cu viteză sau când eşti obosit, practicarea sexului neprotejau lucrul cu unelte periculoase fără a lua măsurile necesare de precauţie sau fără a urma Instrucţiunile.

Un alt tip de comportament supus riscului implică evitarea îngrijirilor medicale. Mulţi oameni, în mod regulat, nu se duc la examenele clinice şi testele de monitorizare recomandate, pentru a nu vedea cum doctorul îşi face griji în legătură cu anumite simţi tome sau, pur şi simplu, nu respectă regimul prescris de acesta. Se conving că sunt prea ocupaţi sau prea sănătoşi pentru a solicita îngrijire medicală, dar, în realitate, doar

dependenţa de nefericire îi poate determina să rişte în legătură cu ceva atât de important pentru fericirea lor cum este sănătatea.

Identificarea unor potenţiale puncte slabe înainte de a începe prgramul pentru îmbunătăţirea stilului de viaţă

De îndată ce ai identificat aspectele stării tale fizice pe care doreşti să le schimbi şi eşti gata pentru începerea programului, gândeşte-te când şi cum ţi-a distrus dependenţa de nefericire ultimele eforturi.

Spre exemplu, este posibil să nu fi putut începe sau şi te fi oprit după câteva săptămâni. Sau faci nişte îmbunătăţiri fantastice şi după aceea te laşi pe tânjeală. Dacă pod, notează-ţi scopurile zilnice, săptămânale şi lunare şi bifează cu roşu obstacolele peste care ai trecut, pentru ca atunci când le vei reîntâlni să fii pregătit pentru dublarea eforturilor.

Recunoaşterea problemei

O modalitate prin care dependenţa de nefericire îţi poate submina bunele intenţii de a fi sănătos şi în formă este să încerci să amâni rezolvarea problemei de îndată ce aceasta a fost identificată. Această abordare are ca rezultat transformarea rezolvării problemelor într-un lucru opţional. Din moment ce există probabilitatea ca dependenţa de nefericire să facă în aşa fel ca regimul să pară greoi, atitoconvingerei că problema nu este serioasă te poate determina să amâni sau să abandonezi eforturile de a o rezolva. Un bărbat pe care îl cunoaştem nu a luat în serios cele la kilograme şi jumătate pe care le avea în plus până în momentul în care nivelul colesterolului nu a devenit cu adevărat mare.

De îndată ce ai identificat aspectele condiţiei tale fizice ce au nevoie de o schimbare» fii atent la tentaţia de

a considera problema ca llind minoră. În altă ordine de idei, gândurile care îţi spun că este în regulă dacă eşti supraponderal sau dacă nu ai o condiţie fizică bună nu sunt cu adevărat liniştitoare, ci sunt determinate de nevoi care te fac nefericit. Întreabă-te, în cazul în care ai fi avut. De Scut o alegere adevărată, dacă ai fi ales să-ţi pui sănătatea în pericol, rămânând la stadiul unei condiţii fizice slabe. Răspunsul este, bineînţeles, nu. Motivul luptei tale este faptul că a fi supraponderal sau a nu avea o condiţie fizică bună ţi se pare familiar şi liniştitor, căci a avea o stare mai puţin bună de sănătate îţi satisface dependenţa de nefericire.

O metodă de a diminua riscurile la care îţi este supusă sănătatea este să recunoşti că acestea sunt dăunătoare; ai însă grijă să nu iei riscul prea în serios fiind convins că îţi vei schimba comportamentul în timp – înainte ca riscul să se manifeste. Fumului este un exemplu bun. Mulţi fumători se gândesc să fumeze un anumit număr de ani înainte de a se lăsa de fumat. Se pot lăsa influenţaţi de avertismente sau plănuiesc să fumeze până în momentul în care apar primele problemele ale sănătăţii lor, cum ar fi emiizemul sau celule anormale ce se dezvoltă în gât sau în gură. Trăiesc cu iluzia că deţin controlul, dar, de fapt, cea care controlează este dependenţa de nefericire.

Persoanele care beau prea mult tind să creadă că ele aleg să bea – că se pot opri oricând doresc, dar că acel moment n-a venit încă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru cei care îşi asumă riscuri, îşi spun că vor începe să poarte casca atunci când merg cu bicicleta când nu va mai fi la fel de cald afară sau că vor schia mai încet peste câţiva ani. Aceste persoane sunt convinse, de asemenea, că îşi controlează viaţa, deşr în reali tale, sunt prizonierele dependenţei de nefericire. Lucrul devine evident în momentul în care apare următoarea întrebare: de ce să

alegi între falsa plăcere a unui potenţial comportament dăunător şi plăcerea adevărată de a avea grijă de corpul tău?

Alte prob fane potenţiale

Probabil că în timpul ultimelor eforturi de autoîmbunălăiire ai putut identifica problema pe care ai vrut să o schimbi dar ţi s-a părut foarte dificil să începi. Aşa cum am descris şi în introducerea acestei părţi» stabilirea unei date de începere într-un viitor apropiat poate exprima un pas înainte iluzoriu, care şi: iroseşte temporar când data stabilită trece, dar este reînnoit când este stabilită una nouă. Unii spun ani de-a rândul că de la începutul săptămânii următoare vor face schimbările potrivite pentru ei.

Problemele de care trebuie să ai grijă sunt pierderea elanului sau chiar renunţarea după un stast promiţător. Încearcă să identifici care este starea ta de spirit atunci când pierzi teren: probabil că ai simţit că efortul a fost prea mare sau ai cedat luptându-te ori nu ai realizat că renunţai doar pentru că erai convins de faptul că iei o pauză.

În cele din urmă, probabil că ţi-ai atins scopul şi ai lăsat garda jos doar pentru a descoperi că dependenţa de nefericire şi-a recăpătat puterile şi că ai pus la loc kilogramele pe care le pierduseşi şi, treptat, ai renunţat la antrenamente, ai devenit prea relaxai şi aşa mai departe.

Chiar dacă ai fost prins în una sau mai multe astfel de capcane, identificarea lor te va ajuta să reuşeşti când vei depline următoarele eforturi. Ştiind ce cântec de sirenă te poate face să te abaţi din dnunul tău, şi se va părea mai uşor să îţi astupi urechile şi să mergi înainte când îl vei auzi data viitoare.

Strategii pentru a fi în formă

De îndată ce ai identificat problema pe care vrei să o corectezi şi obstacolele generate de dependenţa de nefericire, eşti gata să începi. *Trebuie să reţii că a conştientiza obstacolele care îţi pot ieşi în ea k nu reprezintă o rezolvare*, tot va trebui să te lupţi cu nevoia de nefericire cu care te-ai obişnuit (de exemplu, trebuie să spulberi o rezistenţă îndărătnică, aparenta dispariţie a motivaţiei pozitive şi gândul că nu eşti capabil de a duce la bun sfârşit sarcina) şi, fără niciun dubiu, vei mai pierde nişte bătălii. Eşti oricum hotărât să câştigi războiul.

Fii gata să începi… începe pur şi simplu!

Ştii ce anume vrei să realizezi (să slăbeşti cinci kilograme, să exersezi timp de 30 de minute de cinci ori pe săptămână, să te laşi de fumat, să conduci maşina mai încet) şi eşti gata să începi. Faza incipientă este uşoara pentru anumite persoane şi dificilă pentru altele. Dacă pentru tine începutul este uşor, pur şi simplu, vei alege o dată şi vei începe. Pentru moment, vom discuta despre cei cărora le este dificil şi înceapă.

Alege o dată de *început, dar care nu este mai departe de trei îik*. Dacă alegi o dată mai îndepărtată, îţi vei amâna proiectul până în ultima clipă.

Pe măsură ce data de începere se apropie, pregăteşte-te pentru o luptă infernală. Poate vei ajunge la concluzia că îţi este mult prea greu acum deoarece ai musafiri, eşti prins cât munca, pleci într-o călătorie de afaceri etc. Te gândeşti că proiectul nu este necesar acum pentru că nu eşti la fel de supraponderal ca majoritatea oamenilor pe care îi cunoşti; cum nu ai mai făcut exerciţii fizice de mult timp. Încă o mică amânare nu mai contează: nu poţi renunţa la sare, aşa cum ţi-a recomandat doctorul* pentru că vei mânca la restaurante; este prea cald ca să începi să faci exerciţii vara, însă toamna este un moment mai potrivit să te gândeşti la acest lucru. Poţi descoperi că soluţia pe care o aveai în urmă cu trei zile a dispărut sau

că ai alte motive ca să amâni data începerii.

Renunţă la motivele care îţi amână începerea, Decide-te ferm că indiferent care sunt argumentele ce te determină să amâni eforturile pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice, nu le vei lua în seamă. De fapt, astupă-ţi urechile pentru a nu cădea pradă tentaţiilor şi concentrează-te pe combaterea rezistenţei tale interioare. Când un agent comercial care ne-a consultat îşi planificase o dietă şi după aceea a făcut o călătorie de afaceri, a început să simtă că nu avea rost să înceapă atunci pentru că urma să mănânce în avion şi la hotel pentru câteva zile. Decât să cadă pradă acestor sentimente, despre care ştia că aveau legătură cu dependenţa de nefericire, a căutat o carte despre diete şi s-a concentrat pe aceasta cât timp a călătorit şi şi-a început dieta chiar din ziua pe care şi-o alesese.

Trebuie să ştii că este posibil ca începutul să nu fie uşor, *dar încearcă să-ţi aminteşti că atingerea scopului merită puf în disconfort*. Cumpără-ţi o rochie sau un costum frumos, având măsura la care îţi doreşti să ajungi, sau plănuieşte-ţi o activitate amuzantă pentru momentul când vei fi slăbit, cum ar fi o excursie în weekend cu bicicleta.

Reţine că lupta prin care treci acum este mai degrabă rezultatul dependenţei de nefericire decât ol faptului că este foarte dificil şi neplăcut să-ţi îmbunătăţeşti condiţia fizică. Un bărbat a ajuns la concluzia că, după mai multe încercări eşuate de a începe să facă exerciţii fizice în mod regulat, acestea erau de vină, pentru că erau dificile şi neplăcute. A avut nevoie de ajutor pentru a realiza că, de fapt, neplăcerea pe care o experimenta era rezultatul dependenţei de nefericirea de a se simţi lipsit de condiţie fizică. Când, într-un final, a început să facă antrenament în mod regulat, a descoperit, spre surprinderea lui, că era chiar distractiv.

Dacă, în ciuda tuturor eforturilor tale” amâni, data începerii nu te lăsa convins de faptul că eşti prea sudr sau nemotivat pentru a reuşi. Stabileşte o altă dată de început şi încearcă din nou.

Când vei reuşi să începi, fă imediat ceva cu adevărat plăcut jyentru tine. O femeie pe care o cunoaştem şi-a promis o şedinţă de masaj în ziua în care s-a apucat de dietă.

Persevereză!

Indiferent de aspectul fizic pe care vrei să-l îmbunătăţeşti, imediat ce începi să faci schimbările, poţi descoperi că hotărârea ta slăbeşte. Dieta sau programul de exerciţii poate lăsa impresia că ai mult de lucru, că poţi pierde motivaţia iniţială în favoarea schimbării sau te poţi trezi că renegociezi cu propria persoană. Spre exemplu, dacă stabileşti să slăbeşti cinci kilograme, poţi fi tentat să te opreşti la jumătate; dacă ţi-ai promis că vei conduce maşina cu viteza legală, este posibil să simţi nevoia să conduci repede doar de data aceasta, pentru că ai întârziat dacă ştii că, de îndată ce începi să îţi îmbunătăţeşti condiţia fizică, dependenţa de nefericire îţi poate eroda hotărârea, vei fi mult mai pregătit să-ţi întorci urechea de la acele voci care îţi spun că este prea dificil, că nu merită efortul sau că ţi-ai ales un scop mult prea ambiţios.

Reţine că, indiferent cât de atractivă pare o anumită alegere, trebuie să te întrebi dacă ea te ajută să-ţi creezi plăcerea adevărată sau îţi produce nefericirea pe care ai confundat-o cu fericirea. Acest lucru te va ajuta să rezişti mai uşor convingerii că te vei simţi mai bine dacă îţi vei săra cartofii chiar şi atunci când ai o tensiune arterială ridicată, dacă vei citi o carte în loc să îţi faci exerciţiile pe care le-ai programat sau dacă vei face sex neprotejat.

Denise

Denise era una dintre arde persoane care pierdea şi punea fa im kilograme, în mod constant. Când a ajuns la o greutate care a speriat-o, s-a hotărât să slăbească şi să respecte dieta. După ce slăbea puţin, îşi pierdea determinarea. Brusc, plăcerea de a mânca pizza, prăjituri şi îngheţată a devenit mult mai atrăgătoare decât faptul de a ajunge la greutatea ideală sau de a se menţine la cea atinsă. Când mânca un hamburger cu cartofi prăjiţi, la care adăuga un milkshake m-am Denise credea că face o alegere deliberată a mâncatului care o bine dispunea, renunţând la sacrificiul care nu o răsplătea. Pe scurt, ea a pus la loc kilogramele pe care se străduise din greu să le dea jos, iar ciclul reîncepea.

Denise nu a mdizat niciodată că motivul pentru care mâncarea nesănătoasă o făcea să se simtă „bine”, iar consumarca unor porţii normale de mâncare sănătoasă reprezenta un „sacrificiu na confuzia dintre dependenţa de nefericire şi adevărata plăcere. Rezultatul era ca producerea nefericirii cauzate de mâncatul în exces a hranei nepotrivite îi părea mai atractiv decât alegerea adevăratei încin de a urma o dietă şi de a avea o greutate sănătoasă.

Ascultându-ne, Denise avea să înţeleagă ciclul în care era prizonieră de când îşi aducea aminte. Ea a realizat că atunci când tor lui de ciocolată a început să devină mai plăcut decât ajungerea la greutatea ideală, era vorba de o reacţie advenă la plăcerea de a acumula kilograme nesănătoase. Acum, după ce a pierdut în greutate, a început să anticipeze şi să se pregătească pentru momentul în care dieta avea să-şi piardă farmecul când mâncarea nesănătoasă i-a făcut cu ochiul, a ştiut că dependenţa de nefericire, nu adevărata îngrijire de sine, l-a făcut să pură atractiv, şi i s-a părut că este mult mai uşor să reziste tentaţiei şi să respecte meniul planificat. Din ce în ce mai mult, ea a început să fie capabilă să exmhieze

calitatea alegerilor făcute, indiferent ducă acestea îi satisfăceau dependenţa de nefericire sau îi confereau o plăcere adevărată.

O strategie pentru menţinerea hotărârii este *să iei în calcul ajutorul unei persoane apropiate*. Deoarece această persoană nu-ţi va împărtăşi nevoia de a te bucura de nefericirea pe care în urmă cu mult timp ai confundat-o cu fericirea adevărată, ea te va putea supraveghea atunci când vrei să fumezi sau să dormi în zilele în care trebuie să faci exerciţii. Te poţi consulta cu persoana respectivă şi o poţi suna când hotărârea ta începe să se clatine.

Deseori, faptul că altcineva te suspectează că vrei să renunţi te va ajuta să îţi recapeţi determinarea de a face o schimbare în bine.

Marion

Când Marion a împlinit 55 de ani, şi-a programat examenul fizic pe care îl amânase de ani de zile. Nu s-a descurcat bine la testul de stres, deoarece nu avea o condiţie fizică bună. Doctorul i-a prescris o oră de mers pe jos, şase zile pe săptămână. Marion detestase dintotdeauna orice fel de activitate fizică. Părinţii ei au îmbătrânit prematur din cauza lipsei de activitate fizică şi nu au încurajai-o niciodată pe Marion să fie mai activă din acest punct de vedere. Ea şi-a imitat părinţii şi a învăţat să se simtă fericită atunci când era sedentară. Nu a ştiut niciodată că aceasta „fericire” era de fapt nefericirea de a nu a fi în formă, de care devenise dependentă. Marion repeta mereu spusele părinţilor ei: „Când simt nevoia să fac exerciţii, aştept până îmi trece 1. Acum a realizat că nu mai putea evita antrenamentele.

Marian a mers câte o oră pe zi, patru zile la rând. În a cincea zi, a mers doar o jumătate de oră deoarece a dormit prea mult. În a şasea zi, a avut un dejun de afaceri exact atunci când ar fi trebuit să exerseze şi nu a mai mers

deloc în acea zi. Săptămâna următoare a mers doar o singură dată, Aproape că se hotărâse să nu mai facă deloc exerciţii.

L-am sugerat să mai cheme încă trei prietene care aveau nnmie să slăbească sau să exerseze şi să formeze un club. În mod cert, cei puţ în una dintre ele va fi motivată să meargă în ziua respectivă şi le va convinge şi Pe celelalte să facă acelaşi lucru. Toate patru au fost de acord că îşi vor ţine companie una celeilalte. Au ales o oră dimineaţa, cu excepţia duminicii, şi au introdus-o în programul hr. Când s-au plictisit de ruta respectivă, au schimbat-o. Mergeau şi vorbeau în acelaşi timp, acest lucru făcând ca timpul să treacă mai nfmle. Dacă una dintre ele spunea că este prea obosită, celelalte îi aminteau de înţelegere şi făceau tot ce în sta în putinţă pentru a continua plimbarea. Spre marea ei surprindere, Marian a ajuns să aştepte cu nerăbdare momentele în care se plimba zilnic cu prietenele ei De fapt, chiar îi părea rău când venea ziua librnî şi a rugat o prietenă să se plimbe şi duminica. Şase luni mai târziu, Mariona în încântată când a refreiat testul pentru stres şi a putut vedea rezultatele benefice ale acestui program asupra sistemului ei cardiovascular.

Nu permite unui obstacol să devină o înfrângem

Dependenţa de nefericire nu poate fi învinsă decât dacă eşti dispus să lupţi. Fiecare încercare de îmbunătăţire poate provoca o revenire la confortul familiar al nefericirii, iar încercările de îmbunătăţire nu fac excepţie. O capcană obişnuită este să le gândeşti că te poţi lăsa pe tănjală de îndată ce te apropii de scopul tău (în realitate, succesul poate stimula dependenţa de nefericire şi poate spori nevoia de a-ţi submina eforturile). Probabil că cea mai distructivă, parte a renunţării este atractivitatea vocii interioare care îţi spune că toiul este pierdut dacă renimşi la dielă şi dacă nu te antrenezi o

săptămână.

John

John, în vârstă de 45 de ani, a încercat să se km de fumat în ziua în care în urmă cu şapte ani, tatăl său, fumător înrăit, a fost diagnosticai în cancer de plămâni John a încercat, pe rând, să renunţe brusc; să fie hipnotizat, plasturii eu nicotină şi chiar săfumeze la receu. La fiecare. Încercare, întâmpina aceeaşi problemă. Renunţa câteva zile sau săptămâni, o dată a minţiil chiar un an. Dar, imvitabil, se confrunta în un moment de slăbiciune, de obicei când ieşea în oraş cu fumători şi bea un pahar. Fuma o ţigară sau două din pachetele pintenilor. Reacţia lui era să creadă că toate ejorfwtile făcute, erau acum distruse. Hotărârea lui se topea şi, urându-se pe sine, îşi cumpăni un pachet de ţigări şi începea din nou să fumeze.

După ce un prieten i-a spus lui John că, dacă lucrează cu noi, îl putem ajuta, a făcut un efort să înveţe despre dependenţa de nefericire. A realiM că a fumat una său două ţigări după câtetru săptămâni sau luni nu însemna că totul era pierdut, ci că, dimpotrivă, făcuse nişte progrese atât de semnificative, încât definiţienţa de nefericire încerca să se reinstaleze. A observat că sentimentul că pierduse totul venea din dependenţa lui de nefendwa wprezimtată de fumat, adică din nevoia de a se convinge să se întoarcă ki liniştea pe care i-o dădea familiara şi dăuna toarm nicotină. De îndată ce John a realizat că o mică scăpare din când în când nu îi punea în pericol progresul făcut spre atingerea scopului său, s-a simţit mult mai uşurat când lua ocazional o ţigară de la un prieten, refuza să creadă despre el că nu se putea lăsa de fumat. Mai dtgiabă a devenit şi mai hotărât şi a prevenit astfel de „scăpări”. Recent, John ne-a scris că nu ainti filmat nicio ţigară de trei ani.

Din experienţa noastră, majoritatea dietelor sau a programelor de exerciţii eşuează atunci când oamenii se folosesc de „scăpări** pentru a se convinge că sunt prea slabi, că este prea dificil sau că totul s-a terminat, Este crucial, când „ai o scăpare”, să fii pregătit pentru sentimentul că poţi renunţa. Acest sentiment vine din dependenţa de nefericire, care încearcă să te întoarcă la acele sentimente familiare, deşi nerecunoscute, de a fi supraponderal, fără o condiţie fizică bună sau în pericol de îndată ce înţelegi acest lucru, poţi vedea că, în reali bâte, dorinţa de a renunţa la eforturile tale constructive este o reacţie la progresul pe care l-ai făcut, nu descurajarea naturală la întâmpinarea „scăpării”. Aceasta face parte din procesul de vindecare şi nu este un semn că nu poţi sau nu Irelmie să continui. *Cu alte cuvinte, paradoxul acestor scăpări temporare este că sunt indicaţii ale succesului, nu ale eşecului* dacă accepţi că aceste căderi sunt atât inevitabile, cât şi mi semn că îţi revii din dependenţa de nefericire, le poţi privi ni pe nişte oportunităţi de reîmprospătare zţ scopurilor alese şi ca pe nişte semne ale progresului, mai degrabă decât indicaţii ale eşecului sau ale prevestirii acestuia.

O metodă de a le înfrânge este să rămâi vigilent: acum ştii că nevoia de sabotare a efoturilor va creşte şi nu va dispărea odată cât obţinerea succesului. Cunoaşterea faptului că „scăpările” sunt inevitabile le poate ajuta să nu fit luat prin surprindere atunci rând se întâmplă. Cu fiecare pas înainte pe care îl faci, ar trebui să fii mai atent la încercările de sabotare a propriului progres. Când te cântăreşti la sfârşitul săptămânii şi descoperi că ai slăbit un kilogram, poţi fi sigur că tentaţia de a renunţa la dietă va creşte, nu va descreşte. Cu cât slăbeşti mai multe kilograme, cu atât va trebui să lupţi mai mult pentru a respecta în continuare dieta.

O altă strategie de înfrângere a „scăpărilor” este să

le foloseşti în avantajul tău. Poţi vedea cu alţi ochi aceste momente. Le poţi folosi ca oportunităţi de a-ţi reînnoi determinarea în sensul îmbunătăţirii condiţiei fizice, O „cedare" te va ajuta să observi unde anume este mai slabă linia ta de apăram împotriva dependenţei de nefericire şi îţi va da ocazia să o întăreşti.

Spre exemplu, dacă ai reuşit să renunţi la alcool timp de câteva luni, dar după aceea te duci la o nuntă şi bei pahar după pahar, în loc să ajungi la concluzia că ai pierdut» te poţi hotărî ca acest lucru să nu se mai întâmple pe viitor. Data viitoare, te poţi pregăti pentru tentaţia care te-a prins în capcană data trecută. La următoarea nuntă sau petrecere, încearcă să fii mai atent. Dacă te duci la masă şi vezi că ai paharul plin cu alcool» scapă de el înainte de a te aşeza. Cel mai important, du-le la nuntă sau la petrecere fără să te gândeşti ci acolo lupta de a nu bea va fi mai puteniâcă. Dacă te ajută, gândeşte-te la ceva care poate înlocui alcoolul (du-te pe ringul de dans, găseşte pe cineva cu care să vorbeşti).

Odată ce ştii că „scăpările" te fac mai puternic şi mai grijuliu, ele îţi vor părea mai mult nişte vaccinuri (care te protejează împotriva unor viitoare scăpări), nu nişte eşecuri.

Culege roadele beneficiilor dobândite

Una dintre cele mai eficiente capcane pe care dependenţa de nefericire ţi le poate scoate în cale este să le facă să crezi că doar pentru că ţi-ai atins scopul de a-ţi îmbunătăţi condiţia fizică, nu mai trebuie să lupţi pentru a o păstra. Se întâmplă în mod frecvent ca oamenii care au ajuns la greutatea ideală, nu mai f urmează sau îşi reduc nivelul colesterolului mâncând prudent, devin mai încrezători în ei înşişi şi nu mai sunt foarte vigilenţi. Totuşi, deoarece dependenţa de nefericire este poate chiar mai puternică, fiind privată de porţia ei de falsă fericire, se

poate oricând reinstala. Înainte ca o persoană să realizeze acest lucru, kilogramele sunt puse la loc, pe aparatele de exerciţii se depune praful, scrumierele reintră în uz, iar nivelul colesterolului este în creştere.

Aşadar, atunci când îţi atingi un scop păstrează-ţi sau chiar sporeşte-ţi atenţia. Trebuie să continui să te consideri o persoană care îşi reţine din dependenţa de nefericire. Iar dacă greşeşti, nu asculta vocea care îţi spune că toate eforturile tale au fost în zadar şi că ar trebui să renunţi. Nu este deloc surprinzător faptul că dependenţa de nefericire îţi poate pune piedici din e and in rând. Dar pentru că ai reuşit, ştii că ai abilitatea de a-ţi recâştiga starea fizică bună pe care ai câştigat-o.

Ar trebui să rămâi atent la unele dintre festele obişnuise pe care dependenţa de nefericire ţi le poate juca după ce ai reuşit să-ţi atingi scopul:

Negocierea cu tine însuţi. În drumul spre scopul tău, ca tehnică de a-ţi menţine hotărârea, este posibil să devii tentai să faci nişte negocieri faustiene cu tine însuţi, care susţin promisiunea că te poţi răsiaţa de îndată ce ţi-ai atins scopul (când eşti slab, că vei mânca bomboanele sau mâncarea cu multe grăsimi la care acum renunţi; când eşti în formă, că poţi sta la plaji fără să faci niciun efort pe toată durata vacanţei). Atunci când îţi atingi scopul, negoc iezi cu tine însuţi, răsfăţându-te cu acele „plăceri” de care te-ai privat, în curând, te vei trezi în aceeaşi stare pe care o aveai la începutul programului de îmbunătăţire. L) e îndată ce plăcerile la care renunţi reprezintă nefericirea pe care mult timp ai confundat-o cu fericirea, încearcă să eviţi să faci aceste negocieri cu tine însuţi, pe măsură ce le îndrepţi spre îndeplinirea scopului.

— *Lipsa concentrării*. Când îţi atingi ţelul, nu mai ţii scorul.

Nu îţi mai numeri caloriile, nu mai urmăreşti exerciţiile sau nivelul colesterolului sau nu mai eşti atent

la riscurile la care te poţi expune. Crezi că ai câştigai lupta şi că inamicul este înfrânt. De îndată ce dependenţa de nefericire nu se opune, ea se poate reafirma, erodând multe dintre schimbările pe care le-ai făcut.

Vulnerabilitatea în faţa curselor. Poate că în cazul circumstanţelor obişnuite te poţi considera capabil să-ţi păstrezi scopurile destul de uşor şi nu-ţi trece prin cap că momente neobişnuit de stresante îţi pot deschide calea spre dependenţa de nefericire. După aceea, te bucuri de un mare succes, un eşec sau o pierdere şi te trezeşti brusc că fumezi, îţi asumi riscuri, mănânci nesănătos sau devii sedentar. Simţi că aceste stări au fost bruşte, evenimente neprevăzute, când, în realitate, dependenţa de nefericire a pândit mereu momentul în care îţi vei pierde echilibrul. Poţi vedea că este exact aşa, înaginându-ţi că nu ai suferit de nicio dependenţă de nefericire. Indiferent de cât de surprinzător, satisfăcător sau supărător a fost un eveniment, nu vei fi tentat să ripostezi provocându-ţi un rău.

Bonnie

Bonnie era contabil la o num firmă de publicitate. Când a împlinit 40 de ani, a realizat că „îşi simte vârsta”. Se forţa un pic când trebuia să urce scările, a început să evite purtarea trico urilor cu mâneci scurte deoarece se simţea stânjenită de braţele ei şi, după o plimbare relaxantă cu bicicleta, a doua zi, se trezea greu dimineaţa, A ajuns la concluzia că venise momentul să se înscrie într-un club de sănătate şi să lucreze la Recăpătarea formei fizice. După câteva luni de exerciţii şi de stabilire a unor priorităţi era încântată de rezultate. A devenit mai rezistentă, şi-a îmbunătăţit tonusul muscular şi foarte rar se mai simţea greoaie.

După aceea, şeful ei i-a dat să administreze un cont uriaş, care reflecta înmdma agenţiei în abilităţile ei Totuşi,

deşi noul cont îi consuma o mare parte din timp, se aştepta de la ea s-a lucreze şi cu vechile conturi Mai mult, noii clienţi doreau să se întâlnească cu ea dis-de-dimineaţă, atunci când îşi rezervase timp pentru gimnastică.

Ezitând dar treptat* Ronnie a încetat să mai meargă la gimnastică şi a încefmt să piardă din beneficiile acumulate. Kami, a prietenă a lui Bonnie care lucrase cu noi, i-a sugerat că nu doar munca a devenit mai solicitantă. Karen i-a povestit despre dependenţa de nefericire şi i-a explicat cum aceasta poate acţiona sub amperim în timp ce noile responsabilităţi ale lui Bonnie erau solicitante, Karen a subliniat faptul că nu avea niciun motiv să renunţe la gimnastică. Dependenţa de nefericire a fost cea care a convins-o să renunţe la programul de fitness care o făcea să se simtă atât de bine.

De îndată ce Bonnie a înţeles că abandonarea gimnasticii a fost o reacţie la plăcerea de a fi în formă, şi-a wprogramat orele de antrenament în timpul prânzâdni sau în weekenduri. Când, la ora prânzului, era ocupată cu vreo întâlnim, se ducea la gimnastică după progiam, Curând avea să se simtă mai bine şi s-a întărât să nu lase dependenţa de tujhi» cin să o prindă din nou în capcană1

În încheierea acestui capitol» accentuăm ideea că, în dobândirea condiţiei fizice bune, cheia este să continui indiferent e al de încet faci acest lucru şi să priveşti „scăpările” ca pe semnele clare ale progresului şi ca pe nişte experienţe din care ai ce învăţa. Fiu alte cuvinte, atâta timp cât trăieşti, nu lăsa dependenţa de nefericire să te convingă de faptul că nu poţi atinge sau păstra o greutate corporală sănătoasă şi o condiţie fizică adecvată şi că mi poţi deveni mai atent şi mai grijuliu faţă de tine însuţi.

Capitolul 6
Întemeiază-ţi relaţiile pe apropiere, nu pe

conflict

Experienţele din copilărie pot interacţiona cu abilităţile adulţilor de a forma şi menţine relaţii apropiate, semnificativa, aşa cum am discutat în Capitolul 2. Copiii lăsaţi să plângă când erau bebeluşi, care au avut aşteptări prea mari de la ei înşişi sau au fost pedepsiţi pot confunda nefericirea cu fericirea, la maturitate, aceştia se pot implica în relaţii cu prieteni sau parteneri indiferenţi la suferinţa lor sau le răspund cu duritate atunci când greşesc. Sau chiar ei înşişi se pot lupta să fie plini de compasiune cu prietenii sau partenerii. Când părinţii sau alţi adulţi importanţi dezaprobă dorinţele copiilor de apropiere şi de afecţiune, îi tratează inegal sau înţeleg greşit comportamentele lor în perioada romantică, aceştia pot eticheta, inconştient, în mod greşit nefericirea pe care o trăiesc ca fiind un sentiment pozitiv. Pot tinde să recreeze această falsă fericire (care este, de fapt, nefericire) în relaţiile ulterioare, spre exemplu stârnind certuri sau simţindu-se în mod obişnuit invidioşi şi competitivi în relaţiile cu prietenii şi partenerii.

Relaţiile sunt vulnerabile la dependenţa de nefericire, deoarece au potenţialul de a fi cea mai puternică sursă de fericire din viaţa unui om. Cu toate acestea, nevoia continuă, nerecunoscută de a folosi relaţiile cu prietenii, partenerii şi familia ca pe o sursă de nefericire este cauza dezamăgirii pe care atât de mulţi oameni o resimt în viaţa lor.

Influenţa dependenţei de nefericire asupra relaţiilor poate fi dificil de identificat, deoarece comportamentul celuilalt este considerat sursa durerii. Chiar dacă cealaltă persoană se luptă cu propria dependenţă de nefericire, tu tot deţii cheia fericirii tale. Oamenii se conving singuri că cealaltă persoană este problema când, de fapt, dependenţa de nefericire i-a determinat să aleagă persoane care, cu siguranţă, îşi fac viaţa grea» se raportează negativ la acest

lucru, provoacă conflicte cu persoanele cu care* de altfel, ar putea fi fericiţi sau cred că cel de lângă ei le provoacă o nefericire care izvorăşte de fapt din interiorul lor.

Dacă eşti implicat într-o relaţie care te face nefericit o lungă perioadă de timp, este mult mai eficient de susţinut, lapiul că dependenţa ta de nefericire este cauza. Este posibil să încerci să ai o relaţie cu o persoană nepotrivită. Este posibil să sabotezi inconştient, potenţialul unei relaţii pozitive şi solide cu persoana potrivită. Sau* fără să realizezi, poţi considera că relaţia la esir responsabilă de emoţii dureroase, cum ar fi depresia şi anxietatea care au legătură directă cu celălalt.

Deşi concentrarea pe defectele celuilalt poate fi activă şi intenţionată, tot scapi lucrurile de sub control. Te poţi schimba pe tine însuţi, dar nu poţi forţa pe nimeni să se schimbe. Ceea ce poţi face, de îndată ce ai identificat problemele dependenţei de nefericire din cadrul relaţiei, este să încerci să convingi cealaltă persoană să coopereze cu tine pentru îmbunătăţirea calităţii relaţiei. Acest lucru este diferit totuşi de o viaţă petrecută în aşteptarea fericirii furnizate de celălalt şi presărată cu sentimente negative pentru că lucrurile nu se îmbunătăţesc.

În acest capitol, includem un *chestionar al rhaţiilor peninx* a te ajuta să descoperi modalităţi prin care dependenţa de nefericire îţi poate submina dorinţa de relaţii apropiate, semnificative şi plăcute. Deoarece dependenţa de nefericire poate interacţiona cu abilitatea de a face o evaluare corectă a relaţiilor, noi oferim sfaturi pentru a te ajuta să decizi dacă concluziile sunt corecte. Spre exemplu, o relaţie care este în cea mai mare parte pozitivă poate părea predominant negativă, deoarece dependenţa de nefericire te face să-i induci celuilalt un comportament negativ, să treci cu vederea comportamentul pozitiv al acestuia sau să-i exagerezi comportamentul negativ.

Dacă pe măsură ce îţi reanalize zi răspunsurile pe care le dai la chestionarul relaţiilor ajungi la concluzia că părţile negative ale unei relaţii sunt mai importante decât cele pozitive, pasul următor este să hotărăşti dacă relaţia respectivă ar trebui salvată şi, în aceste condiţii, dacă poate fi salvată. Oferim sfaturi care te pot ajuta să decizi ce trebuie să schimbi pentru a înclina balanţa într-o direcţie pozitivă. Dacă schimbările par realizabile, îi poţi împărtăşi concluziile partenerului sub forma unui plan constructiv, fiind conştient de faptul că dependenţa de nefericire te poate tenta să-ţi sabotezi propriile eforturi de schimbare sau pe ale partenerului. Atunci când ameliorarea nu pare favorabilă sau nu are loc, te vom ghida pentru a te ajuta să ştii dacă, fată să-ţi dai seama, rămâi într-o relaţie care îţi este nefavorabilă din cauza faptului că aceasta îţi hrăneşte dependenţa de nefericire.

Dacă răspunsurile tale la chestionarul despre relaţii îţi spune că balanţa înclină în favoarea părţilor pozitive ale unei relaţii, dar acestea sunt mai puţin satisfăcătoare decât ţi-ai dori să fie, oferim sfaturi care pot îmbunătăţi, în mod eficient, orice relaţie. În mod ideal, vei implica cealaltă persoană, deoarece schimbarea unei relaţii funcţionează cel mai bine atunci când ambii parteneri sunt conştienţi de faptul că uneori caută conflictul chiar şi atunci când urmăresc să se apropie unul de celălalt. Dacă, dintr-un anumit motiv, ajungi la concluzia că nu vrei să implici cealaltă persoană în eforturile de a îmbunătăţi relaţia, îţi vom arăta nişte strategii eficiente pe care le poţi folosi pentru a te bucura mai mult de relaţie.

Mulţi oameni consideră că este util să înceapă cu îmbunătăţi rea unei singure relaţii, Deoarece dependenţa de nefericire poate afecta relaţiile într-un mod subtil, dacă te concentrezi asupra unei relaţii îţi poate o mai uşor să descoperi modalitatea în care dependenţa de nefericire îţi subminează dorinţa pentru plăcerea adevărată a unei

relaţii.

Pe de altă parte, dacă atunci când meditezi realizezi că toate relaţiile tale sunt dezamăgitoare în acelaşi mod, îţi poate îl mai folositor să le priveşti la nivel global şi să găseşti motivul pentru care ele sunt nesatisfăcătoare. Există persoane a căror gelozie, competitivitate sau nesiguranţă fac în aşa fel ca fiecare relaţie să fie problematică; alte persoane îşi aleg, în mod constant, prieteni şi parteneri critici, indisponibili sau neloiali. Poate fi folositor să realizezi că aceleaşi probleme îţi afectează mereu fiecare relaţie.

Identificarea părţilor pozitive şi negative din cadrul unei prietenii sau al unei relaţii de iubire

Cea mai importantă întrebare din cadrul fiecărei relaţii este următoarea: „dacă pun în balanţă toate aspectele, merită?” Ca şi scliiaiiil, pictatul sau cântalul la pian, cele mai multe relaţii sociale sunt opţionale şi distractive. Singurul lor scop este de a le distra şi de a-ţi face viaţa mai plăcută. Dacă o prietenie sau o relaţie de iubire îţi provoacă, în mod obişnuit, mai multă suferinţă decât plăcere, atunci nu există niciun motiv pentru a crede că aceasta este o pedeapsă pe viaţă. Primul pas este să faci o evaluare corectă a părţilor pozitive şi negative.

Aceeaşi întrebare poate fi folosită şi pentru a evalua prieteniile şi relaţiile amoroase, cu excepţia faptului că în cazul celor din urmă trebuie luate în considerare calitatea afecţiuni fizice şi plăcerea sexuală, la fel ca şi bucuria de a a-ţi lua un angajament profund şi exclusiv. Răspunzând la întrebările din următorul chestionar al relaţiilor le vom ajuta să te decizi dacă o relaţie este predominam pozitivă sau negativă. Chestionarul intenţionează să-ţi ofere o perspectivă nouă asupra fiecărei relaţii semnificative importanţa pe care o acorzi fiecărui răspuns depinde de tine.

Chestionarul relaţiilor

1. De obicei, îţi place să-ţi petreci timpul singur sau cu partenerul? Din moment ce scopul relaţiilor sociale este să adaugi plăcere vieţii tale, pare evident că cerinţa de bază este ca voi doi să vă bucuraţi de faptul că sunteţi împreună. Cu toate acestea, un număr surprinzător de persoane nu se bucură să fie în preajma persoanei alături de care au decis să trăiască.

2. Consideri că partenerul te critică şi nu te susţine sau de cele mai multe ori te simţi admirat şi apreciat de către acesta”? Una dintre marile bucurii ale unei relaţii este să te simţi apreciat şi valoros. Dependenţa de nefericire conduce deseori oamenii spre alegerea unor relaţii în care plăcerea lipseşte, situaţia fiind exact opusă.

3. Ai, în mod frecvent, sentimente negative faţă de partener sau simţi în mod normal admiraţie şi afecţiune pentru el? O altă plăcere importantă a unei relaţii este să simţi că ai ales un partener pe care îl respecţi şi la care ţii. Dacă nu-l apreciezi, este posibil ca relaţia să fie mai mult negativă decât pozitivă.

4. Comunici bine cu partenerul sau vă dezaprobaţi mereu şi imediat ies scântei? Rezolvarea conflictelor este o parte importantă a fiecărei relaţii. Dacă diferenţele de opinie devin o ocazie de resentimente, jignire sau război, înseamnă că relaţia poate fi serios deteriorată.

5. Dacă partenerul are obiceiuri sau caracteristici care te irită, acestea par nesemnificative sau stărui asupra lor? Partenerul se concentrează în mod constant asupra lucrurilor pe care le faci şi pe care le consideră enervante. În general, dacă obiceiurile partenerului te înnebunesc sau ale tale îl enervează pe el, aceasta nu este o problemă în sine, ci un semn că există o problemă generală în relaţie. Când există multe părţi negative în cadrul unei relaţii,

disconfortul se concentrează mai ales pe „lucrurile mărunte”, care sunt mai evidente (el îşi lasă hainele aruncate prin cameră, ea întârzie mereu) decât pe „lucrurile mari” (el este infidel, ea nu este afectuoasă) care sunt mult mai dificil de exprimat. Dacă relaţia este bună în alte sensuri, cu puţin efort, tu şi partenerul veţi putea trece cu vederea obiceiurile pe care celălalt le consideră enervante.

6. Partenerul doreşte să se implice la fel de mult ca şi tine? Este disponibil când vrei să relaţionezi? Este mulţumit cu o cantitate rezonabilă din timpul şi atenţia ta? În mod obişnuit, oamenii îşi aleg prietenii şi partenerii care fac dificilă obţinerea plăcerii într-o relaţie pentru că fie nu sunt disponibili, fie sunt prea dominanţi. Persoana indisponibilă are îndeletniciri solitare, dispare sau nu răspunde la telefon. Cel care te solicită prea mult nu poate tolera faptul că ai şi alţi prieteni sau că îţi doreşti să ai mai mult timp pentru tine însuţi.

7. Dacă eşti supărat şi vrei să te confesezi cuiva, ai apela la partener? El ar apela la tine? Consideri că partenerul este un adevărat sprijin şi ajutor? Una dintre cele mai mari plăceri într-o prietenie sau o relaţie amoroasă este să ai pe cineva cu care să împarţi cele mai intime gânduri şi idei şi care se bucură, de asemenea, că poate avea încredere în tine. Dependenţa de nefericire te poate determina să alegi prietenii şi partenerii care sunt insensibili, preocupaţi de propria persoană, nerăbdători sau critici, astfel încât experienţa de a te dezvălui în faţa lor este mai degrabă dureroasă decât plăcută. Uneori, oamenii îşi aleg prietenii şi partenerii care nu sunt doritori să-şi împartă sentimentele cu ei, acest lucru privând relaţia de plăcerea intimităţii.

8. Eşti atent şi iei în considerare nevoile partenerului? Dacă nu ai fi într-o formă bună, un prieten sau un partener mai sportiv s-ar impacienta dacă ai avea

nevoie de opriri dese în timp ce urcaţi pe munte? Prietenul sau partenerul s-ar enerva dacă ar trebui să stai o mare parte din timpul pe care ar trebui să îl pe treceţi împreună cu un părinte în vârstă?

1. *Vă bucuraţi pentru succesul partenerului sau exista o competiţie mire voi cern văface să împărtăşiţi cu greu reuşitele*? Este foarte distractiv să vă bucuraţi împreună de atingerea scopurilor sau de recunoaşterea socială. Din acelaşi motiv, poate fi foarte dureros dacă prietenii sau partenerii ar simţi o pierdere atunci când tu ai o reuşită.

2. *Relaţia este inegală, adică se bazează pe salvarea partenerului sau pe constrângerea lui permanentă*? Ca o metodă de satisfacere a dependenţei de nefericire, unii oameni îşi aleg prietenii şi partenerii care au nevoie de ajutor. În timp ce o prietenie sau o relaţie de dragoste bazată pe salvarea partenerului poate fi satisfăcătoare, aceasta reprezintă, în realitate, o falsă plăcere (nefericirea deghizată în fericire). Prieteniile şi relaţiile de dragoste sunt cu adevărat frumoase doar atunci când ambii parteneri împărtăşesc un anumit lucru. Dacă partenerul nu este disponibil sau activ, este extrem de dificil să te bucuri de adevărata plăcere a unei relaţii.

Bineînţeles, noi nu sugerăm că, dacă dă ghinionul peste un prieten sau un partener cu care ai avut mereu o relaţie pozitivă, să nu-i fii loial sau să-i întorci spatele. Există o mare diferenţă între alegerea cuiva ca prieten sau partener deoarece are nevoie să fie salvat şi loialitatea faţă de un prieten sau un partener care a trecut prin momente dificile.

Există, de asemenea, relaţii în care partenerii nu se bucură de egalitate, adică unul va îndeplini mereu toate dorinţele celuilalt. Cel care dăruieşte trăieşte experienţa tristă a faptului că relaţia supravieţuieşte doar pentru că

dorinţele sau nevoile sale sunt mereu puse în umbră. Celălalt, ale cărui dorinţe sunt respectate, se privează de plăcerea reciprocităţii şi a grijii.

3. *Partenerul este loial, onest şi de încredere*? Nu este deloc neobişnuit ca dependenţa de nefericire să-i determine pe oameni să-şi aleagă prieteni şi parteneri care nu sunt nici oneşti, nici loiali şi pe care nici nu te poţi baza (spre exemplu, îi vorbesc pe la spate, nu-şi respectă angajamentele, se dovedeşte că unul dintre iubiţi are o relaţie ascunsa sau chiar este căsătorit cu altcineva). Mult prea des, oamenii trec cu vederea astfel de atribute distructive; sau cred, în repetate rânduri, în promisiunile celuilalt că nu va mai repeta aceeaşi greşeală şi după aceea sunt foarte dezamăgiţi. Chiar mai rău decât atât, dependenţa de nefericire poate determina oamenii să păstreze un prieten sau un partener cu astfel de defecte, convingându-se că trebuie să menţină această relaţie pentru că nu sunt capabili să găsească ceva mai bun.

4. *Partenerul este abuziv din punct de vedere emoţional, fizic sau sexual*? Dacă aşa stau lucrurile, niciun răspuns pozitiv la aceste întrebări nu poate compensa acest comportament dacă nu eşti în pericol, te poţi hotărî să îi acorzi celuilalt o şansă pentru a căuta ajutorul unui specialist. Dar, dacă el nu încearcă să se schimbe ori dacă schimbarea nu are loc imediat sau este insuficientă, gândeşte-te să pui capăt relaţiei. Doar dependenţa de nefericire te poate face să rămâi în cadrul unei relaţii abuzive.

Următoarele întrebări sunt relevante doar pentru relaţiile amoroase:

1. Partenerul este mmanlic şi afectuos, iar relaţia fizică este satisfăcătoare? îl consideri atrăgător şi viceversa?

2. Ai încredem în faptul că partenerul îţi este credincios şi că nu te expune unor boli cu transmitere

sexuală?

3. Sunteţi responsabili pentru comportamentul vostru? Anumită persoane deprimate, nervoase sau iritate dau vina pe partener pentru starea lor. Unii nu pot fi fericiţi dacă partenerul nu se află lângă ei.

4. Sunteţi capabili să vă luaţi angajamente unul faţă de celălalt care corespund cu durata şi nivelul de intimitate al relaţiei? De prea multe ori, oamenii îşi irosesc cei mai frumoşi ani aşteptând în zadar ca partenerul să se decidă să-şi ia un angajament permanent faţă de relaţia respectivă.

Evaluează-ţi propriile opinii!

Revizuieşte-ţi răspunsurile pe care le-ai dat la chestionarul referitor la relaţii pentru a ajunge la o concluzie globală asupra echilibrului dintre plăcerea şi durerea pe care le-ai resimţit în urma acestei relaţii. Este important să iei această hotărâre cât se poate de atent, deoarece ea va fi baza tuturor deciziilor ulterioare în legătură cu relaţia» acest calcul probabil că nu va fi la fel de simplu ca numărarea părţilor pozitive şi negative. Unele calităţi pot părea mult mai importante pentru tine decât altele. Acest lucru este în regulă atâta timp cât dependenţa de nefericire cântăreşte în plus în cazul unor răspunsuri diferite. Este posibil să-ţi doreşti să mai adaugi părţi pozitive sau negative acestui chestionar.

Dacă, după ce ai pus totul în balanţă şi ai ajuns la concluzia că relaţia este pozitivă sau negativă, este important să-ţi dai seama dacă, inconştient, evaluarea ta este influenţaţi de dependenţa de nefericire. Distorsiuni pot apărea în ambele direcţii – pozitivă sau negativă.

Evaluarea relaţiei tale este extrem de pozitivă?

Dacă după ce ai răspuns la chestionarul relaţiilor ai ajuns la concluzia că relaţia asupra căreia te concentrezi este mai mult pozitiva decât negativă, trebuie să iei în considerare faptul că dependenţa de nefericire îţi

influenţează gândirea. Este posibil să nu-ţi dai seama că te afli într-o relaţie care îţi produce mai multă durere decât plăcere adevărată. Mulţi oameni rămân într-o relaţie care este predominant negativă deoarece trec cu vederea părţile nesatisfăcătoare ale acesteia şi supraapreciază puţinele aspecte plăcute. Răspunzând la întrebările din chestionarul relaţiilor, vei putea să identifici părţile pozitive sau negative pe care este posibil să nu le fi observat anterior. Este, de asemenea, posibil să minimalizezi părţile negative şi să le supraevaluezi pe cele pozitive. Spre exemplu, dacă partenerul te critică prea mult, în mod normal poţi trece cu vederea acest lucru crezând că aceste critici sunt justificate. Nimeni nu este perfect, dar nici nu este un motiv să accepţi permanent criticile.

Sam

Sam avea o relaţie de mult timp cu Maria şi se gândea serios să o ceară în căsătorie, Ar fi întrebat-o deja, dar nu era sigur că o va putea l-am fericită. Sam era un chirurg estetician care profesa într-un spital aghmmif dintr-o comunitate mică. Îşi iubea munca pentru că era provocatoare, dar şi pentru faptul că avea posibilitatea să îngrijească persoane sărace care nu îşi permiteau să plătească operaţii estetice.

Maria îşi dorea o viaţă socială mai intensă decât cea pe care şi-o puteau permite în momentul de faţă. Îl critica în mod frecvent pe Sam pentru alegerea locului de muncă şi îl îndemna să se angajeze la o cimmî privată de chirurgie plastică şi să câştige mai mulţi bani. Sam dorea să-i fard pe plac, dar se înfiora la gândul că trebuia să-şi pună abilităţile medicale în slujba unor oameni influenţi care nu doreau decât să încetinească procesul de îmbătrânire. Se simţea rău pentru că nu era un bun partener îmi im Maria, că nu îi dăruia prea mult şi a început să se învinovăţească

pentru că nu era mai flexibil la îndemnul unui prieten, el ne-a consultat.

Sam ne-a mărturisit că o iubea pe Maria, că îi aprecia opiniile şi că era devastat pentru că ea era dezamăgită de el îşi dorea admiraţia ei şi se simţea vinovat că nu putea face schitribările pe care aceasta le ceruse. Nu s-a gândit niciun moment că observaţiile Mariei erm nedrepte şi nerezonabile. A durat ceva până când a realizat că nefericirea pe care o resimţea în cadrul relaţiei era acceptabilă pentru el, deoarece, începând din copilărie, dependenţa de nefericire l-a determinat să ia ampra lui vina atunci când cineva avea o părere negativă despre el şi să simtă că nevoile şi dorinţele celorlalţi trebuiau să aibă prioritate faţă de ale lui când a putut analiza criticile Mariei, Sam a observat că alesese o femeie care îl iubea nu pentru ceea ce era el, ci pentru persoana pe care spera să o poată modela şi forma. Când a observat acest lucru, a mai realizat şi că el nu-şi dorea să fie acea persoană – fapt ce implica abandonarea propriilor idei, opinii şi valori, preţul relaţiei fiind prea mare. În cele din urmă, Sam a pux capăt relaţiei cu Maria şi a găsit pe cineva care îi apreciază idealurile personale şi profesionale, precum şi devotamentul său.

Uneori, oamenii preferă să nu observe părţile negative din cadrul unei relaţii, asumându-şi vina pentru comportamentul necorespunzător al celuilalt. Un exemplu concret este o femeie al cărei partener a înşelat-o. Dependenţa ei de nefericire a determinat-o să stea cu el, convingându-se că infidelitatea lui era din cauza ei – că nu era suficient de atractivă sau de amuzantă pentru a-i menţine treaz interesul.

Există şi oameni care nu văd părţile negative ale unui prieten sau partener pentru că şi-au asumat responsabilitatea de a-l ajuta. Probabil că partenerul bea prea mult sau nu este activ. Când acesta arc în permanenţă

nevoie de ajutor, poate fi dificil să te întrebi sincer dacă merită să păstrezi relaţia. Cu siguranţă, nu sugerăm că dacă o persoană cu care ai o relaţie pozitivă trece prin nişte momente dificile (devine deprimată, se îmbolnăveşte sau arc probleme financiare), ar trebui să-ţi reevaluezi relaţia, ca şi cum momentele bune nu ar fi existat niciodată. Totuşi, există o mare diferenţă între a rămâne loial unui adevărat prieten sau partener şi a te simţi obligat să rămâi într-o relaţie care satisface, de fapt, dependenţa de nefericire.

Clara

Clara s-a întâlnit cu mulţi bărbaţi înainte de a-l întâlni pe Allen. El era chipeş, fermecător, sportiv şi romantic şi au petrecut momente minunate împreună. Problema era că el se afla „între două slujbe* atunci când l-a întâlnit, şi aşa a şi rămas. Deşi AUen spunea că îşi căuta de lucru şi avea o diplomă de licenţă de la o universitate respectabilă, părea să nu-şi găsească niciodată o slujbă care să i se potrivească. Clara avea încredere totală în Alien şi respingea sugestiile delicate ale prietenelor ei care îl considerau un pierde-vară. Clara avea o slujbă bună ca programator şi era fericită să-şi împartă salariul cu Alien.

Totuşi, pe măsură ce relaţia a progresat, Clara a început să-şi dorească să se căsătorească şi să aibă copii Ceea ce o îngrijora era faptul că, dacă urma să aibă copii, ar fi trebuit să stea mai puţine ore la serviciu sau să fie acasă tot timpul în primii ani de viaţă ai copiilor, dar, pentru că Alien nu avea serviciu, acest lucru nu era posibil Nici Alien nu se vedea un tată care să stea acasă şi continua să spună că îşi va găsi de lucru pentru ca ea să stea acasă atunci când vor avea un copil.

Clara a început să se simtă din ce în ce mai nefericită în fiecare dimineaţă când se trezea cu noaptea-n cap pentru a se duce la serviciu, iar el dormea în continuare.

Prietenele ei i-au sugerat să renunţe la Alien, dar Clara în făcea griji pentru el. Se simţea responsabilă pentru el şi credea că greşeşte dacă îl părăseşte din cauza nproblemelor” lui. De asemenea, în momentul în care s-a gândit să renunţe la relaţie şi-a adus aminte cât de bine se simţea cu Allen. Bând total pierdută, Clara ne-a consultat.

Din fragedă pruncie, Clara a primit mesajul că era responsabilă pentru fericirea celorlalţi. Avea o soră mai mică a cărei vedere era slăbită şi nu-şi putea începe propriile teme până când nu îi citea cu voce tare textele. Dacă lăsa mâncare în farfurie pentru că nu îi plăcea sau nu îi era foame, i se ţineau predici în legătură cu toţi copiii care ar da orice să mănânce resturi de mâncare. Dacă o prietenă venea la ea în vizitătrebuia să o lase pe aceasta să se joace cu jucăriile ei, iar Clara era certată dacă voia şi ea să se joace cu ele.

E de înţeles că a dezvoltat dependenţa de nefericire care a luat forma unor sentimente bune, virtuoase atunci când îşi ignora propriile nevoi şi avea grijă de altcineva. Cu toate acestea, Clara şi-a menţinut dorinţa pentru plăcerea adevărată cu care se născuse. De aia şi confuzia ei.

Pe măsură ce am discutat cu Clara, a început să observe că dependenţa de nefericire a determinat-o să îşi aleagă un partener cu care a experimentat falsa plăcere de a-şi da la o parte propriile nevoi pentru satisfacerea nevoilor lui dacă şi-ar fi dorit plăcerea adevărată a unei relaţii în care nu ar fi avut grijă doar de îndeplinirea nevoilor celuilalt, ci ar fi venit şi în întâmpinarea propriilor nevoi, ar fi trebuit să caute în auă parte. A fost foarte dificil pentru Gara să renunţe la relaţia cu Alien şi a avut momente în care s-a simţit teribil de vinovată, dar a fost capabilă, într-un final, să pună capăt acestei relaţii Mm mult, spre surprinderea ei, câteva luni mai târziu a aflat că Alien, nemaiavând cine să-l susţină financiar, şi-a găsit o

slujbă.

O altă modalitate prin care dependenţa de nefericire poate determina oamenii să ajungă la concluzia că o relaţie este mai bună decât este în realitate o reprezintă supraaprecierea părţilor pozitive. Multe persoane consideră că de fiecare dată când încep să se simtă nesatisfăcute de un prieten sau partener» trebuie să „scurtcircuiteze” sentimentele negative, concentrându-se asupra calităţilor celuilalt.

Linda

Linda şi Heidi au fost prietene din liceu. Deşi Unda o considera pe Heidi una dintre cele mai bune prietene ale ei, auzea în mod frecvent de la alţi amici că Heidi făcea comentam negative despre înfăţişarea ei, despre gusturile ei sau despre prietenul ei actual. Când se aflau faţă în faţă, Heidi era mereu pozitivă şi curtenitoare. Linda o ajuta să îşi îndeplinească comisioanele, să planifice un meniu sau să cumpere cadouri pentru familie. De fiecare dată când Linda se simţea rănită de ceea ce Heidi spunea pe la spatele ei, se gândea imediat la toate lucrurile drăguţe pe care aceasta le-a făcut pentru ea în ultima perioadă.

Linda a fost şocată când un amic i-a spus că nu-şi poate închipui de ce a rămas prietenă cu Heidi, câtă vreme aceasta nu îi era loială. Niciodată Clara nu pusese accentul pe părţile negative ale lui Heidi. A început să plivească relaţia cu alţi ochi şi a observat obiceiul ei de a ignora comportamentul neloial şi dureros al lui Heidi şi faptul că punea accent doar pe modul drăguţ în care aceasta se purta cu ea. Imediat ce a început să pună în balanţă părţile pozitive şi negative ale relaţiei, Linda a realizat că nu era o relaţie fericită pentru ea. Încet, dar sigur, a început să se retragă din această prietenie.

Evaluarea relaţiei tale este prea negativă?

Am discutat despre modalităţile în care evaluarea

unei relaţii poate înclina spre părţile pozitive. Dependenţa de nefericire poate: determina oamenii să le provoace celorlalţi un comportament neplăcut, să supraaccentueze comportamentul negativ sau să submineze comportamentul pozitiv al partenerului, toate acestea putând rezulta în urma unei relaţii care, în ansamblu, este negativă.

Analizarea propriului rol legat de dificultăţile unei relaţii

Este posibil să consideri o relaţie drept negativă doar privind comportamentul nedorit al celeilalte persoane, fără a lua în considerare dependenţa de nefericire care te incită să o provoci. Dacă partenerul adoptă comportamente care nu-ţi plac, de pildă nu e disponibil, e iritabil sau critic, este foarte important să te întrebi dacă, într-un fel sau altul, inconştient, nu cumva îi stimulezi acel comportament, aceasta fiind o metodă de a-ţi fura singur plăcerea unei relaţii. Provocările obişnuite care pot determina partenerul să se comporte urât pot consta în faptul că tu însuţi eşti prea critic, prea posesiv, competitiv, retras din punct de vedere emoţional, prea autoritar sau exagerat de gelos.

Vivian

Vivian, lucrând ca reprezentant comercial al unei companii dejucării, era implicată într-o relaţie de lungă durată care îi provoca o mare dezamăgire. Ea şi George aveau multe lucruri în comun, se simţeau atraşi unul de celălalt şi k plăcea să-şi petreacă timpul împreună. Vivian spera ca relaţia lor să evolueze într-o căsnicie; dar ezita, deoarece George părea gelos şi suspicios în mod frecvent. De fiecare dată când ea prea în călătorii de afaceri, o suna până când aceasta se întorcea, iar atunci el părea supărat. O întreba frecvent unde fusese la prânz şi, mai ales, cu cine. Odată, când ea lua masa cu un coleg de serviciu,

nântâmplareau a făcut ca George să treacă pe acolo şi nu a mai vorbit cu ea două zile. Vivian, care i-a fost mereu fidelă lui George, s-a simţit exasperată.

A fost pe punctul de a renunţa la relaţie când un prieten care cunoştea activitatea noastră i-a sugerat că poate, fără să-şi dea seama, Vivian însăşi contribuia la această problemă, frrovocându-i sentimente de gelozie şi posesivhate lui George. La început, Vivian a luat în râs această idee, dar când amicul respectiv i-a dat unul sau două exemple, a început să se gândească serios la această posibilitate. Pe măsură ce a discutat situaţia cu pneimul ei, ea a realizat că era ceva ambiguu în afirmaţiile ei despre George, în privinţa locurilor în care mergea şi a însoţitorilor ei. Dacă pleca într-o călătorie de afaceri, îşi deforma relatările în aşa fel încât să îl facă pe George gelos. Spre exemplu, i-a spus că un alt coleg, care era reprezentant comercial, a fost cu ea, dar a „uitat” să menţioneze că şi o colegă i-a însoţit. Sau îi repeta un lucru amuzant pe care un coleg i i-a spus în timpul unui prânz de afaceri, fără să menţioneze că o clientă participase la conversaţia lor.

Când a observat cu atenţie care era rolul ei în aceste situaţii dificile prin care treceau, Vivian a realizat că, deşi se simţea supărată când George devenea gelos şi posesiv, în secret, simţea că reacţia lui însemna că o iubeşte. A învăţat destule lucruri despre munca noastră de la prietenul său şi a început să înţeleagă că mânia lui George o liniştea pentru că o făcea să se simtă iubită.

Dezvăluind rolul pe care dependenţa de nefericire îl juca în relaţia ei, Vivian a început să îmbunătăţească situaţia. A încercat să nu mai fie niciodată ambiguă, să nu mai inducă în eroare sau să nu mai fie aluzivă în discuţiile despre activităţile ei zilnice. A început să vorbească, în mod egal, atât despre colegii şi clienţii de sex masculin, cât şi despre cei de sex feminin. Dacă ea trebuia să plece

într-o călătorie de afaceri după ora nouă seara, îl suna pe George şi îi spunea unde se afla şi că va întârzia.

Vivian a fost încântată să descopere că George nu era o persoană geloasă din naştere şi că devenise mult mai uşor de convieţuit cu el ca rezultat al schimbărilor pe care ea le făcuse. Ocazional, mai greşea şi îi provoca acestuia o crizăv dar îi cerea imediat scuze pentru că nu dorise să-l supere în mod intenţionat. În următoarele câteva luni, relaţia lor a devenit mai liniştită şi mai plăcută.

Există un tip de provocare subtilă care implică atingerea punctelor sensibile ale partenerului. De asemenea, multe persoane liniştite şi agreabile adoptă comportamente care îi supără şi îi enervează pe parteneri. Spre exemplu, pot deveni dificili şi iritabili dacă insişti să-i însoţeşti până la băcănie sau se pot mânia dacă lucrurile nu merg bine. Când ajungi să cunoşti oamenii, ştii care sunt punctele lor sensibile şi este uşor pentru dependenţa de nefericire să te forţeze să le atingi, ca o metodă de a introduce conflictul într-o relaţie ce poate fi foarte frumoasă.

Kelly

Kelly a venit la noi deoarece căsnicia ei era pe muchie de cuţit, iar ea era gata să renunţe. Se simţea o victimă deoarece, cu toate că soţul ei, un avocat de succes, câştiga o mulţime de bani, exploda de fiecare dată când veneau facturile ataşate la cărţile de credit o interoga pentru fiecare achiziţie făcută şi o întrebă de ce cheltuise atât de mult. După aceea” se plângea că el nu făcea altceva decât să muncească în timp ce ea îi cheltuia toţi banii. Kelly se simţea de fiecare dată interogată de poliţia secretă, pentru fiecare bănuţ. Ea a menţionat că, în realitate, economiseau destul de in ulţi bani în fiecare an şi că achiziţiile ei erau rezonabile.

Am întrebat-o pe Kelly dacă soţul ei devenea agitat şi

din alte motive. Ea a răspuns: „De fapt, în afară de acest aspect, el este chiar dulce şi iubitor. Lucrul cel mai ciudat este că, atunci când el este cel care cheltuie bani, este foarte generos”.

A spus că el provenea dintr-o familie care s-a bucurat de o stabilitate financiară până în momentul în care tatăl său şi-a pierdut slujba. Atunci, familia a trecut prin momente dificile. Soţul ei a fost nevoit să se ducă la serviciu încă de la o vârstă fragedă şi nu a putut juca niciodată după ore jocurile, care îi plăceau atât de mult. Indiferent câţi bani ar fi avut acum, îi era teamă că, la fel ca şi tatăl său, va suferi răsturnări de situaţii Drept rezultat, se supăra foarte tare când credea că soţia sa cheltuia prea mult.

L-am explicat că dependenţa de nefericire a soţului ei îl priva de bucuria succesului obţinut. Spre deosebire de tatăl său, el avea siguranţa locului de muncă ca asociat majoritar în cadrul firmei sale de avocatură, dar nu se putea relaxa şi bucura de siguranţa financiară pe care o avea datorită statului său în firmă. Pe de altă parte, în toate domeniile, soţul lui Kelly era destul de rezonabil şi raţional când ea s-a gândit la răspunsurile sale din chestionarul relaţiilor, a ajuns la concluzia că, în ansamblu, căsnicia ei era pozitivă. Dacă teama soţului ei de a cheltui prea mult ar putea fi preîntâmpinată, credea că puteau fi fericiţi împreună.

Am sugerat că poate propria ei dependenţă de nefericire o îndemna să intensifice sensibilitatea soţului ei în legătură cu banii. Ea acumula facturi. Imense cumpărând haine şi lucruri pentru casă. Soţul ei vedea prima dată aceste cheltuieli atunci când ajungeau la el extrasele cărţilor de credit. Kelly nu-i vorbea niciodată de achiziţiile ei deoarece se temea de mânia soţului. Totuşi, în realitate, rezervele pe care le avea îl făceau pe el să creadă că pierduse controlul în domeniul pe care îşi dorea

cel mai mult să-l controleze.

După ce a putut trece peste mânia ei, Kelly a realizat cât de vulnerabil era soţul ei în faţa temerilor generate de trauma suferită în copilărie. A stabilit cu noi metode prin care să cumpere diverse lucruri fără să fie nevoie să-l supere. Chiar dacă, în principiu, ea credea că nu trebuia să se consulte cu soţul său când cheltuia bani, a început să discute cu acesta despre următoarele cumpărături pe care urma să le facă, pentru a-l determina să simtă că deţine controlul şi să nu se mai supăm. Când ţi s-a stricat televizând şi ea a dorit să cumpere unul cu un ecran mai mare, a venit mai întâi acasă cu informaţii despre mm multe modele. Soţul ei a analizat specificaţiile tehnice şi după aceea a fost de acord că era bine să-l cumpere pe cel pe am fi doreau. Când a sosit termenul de plută, nu a spus nimic şi a plătit pur şi simplu.

Peste un timp, Kelly a învăţat să cheltuiască în aşa fel încât soţul ei să se simtă confortabil, Când, cu o anumită ocazie, a făcut mai multe cumpărături din impuls, iar soţul s-a supărat pe ea, în loc să se supere şi ea pe ele a observat că a avut o „scăpate”. Pe măsură ce Kelly a început să deţină mai bine controlul asupra dependenţei de nefericire, căsnicia ei a cunoscut o îmbunătăţire, astfel încât s-a simţit destul de fericită alături de soţul ei şi a abandonat soluţia despărţirii înainte de lua orice decizie finală în legătură cu calitatea relaţiei, gândeşte-te la comportamentele negative pe care le-ai identificat şi de fiecare dată gândeşte-te dacă nu cumva tu le-ai provocat. Poate că partenerul a devenit ursuz atunci când ai vorbit mult la telefon, mai ales că şi-a schimbat programul pentru a-şi petrece timpul liber cu tine. Dacă atunci când reflectezi, realizezi că îl provoci în mod frecvent, încearcă să-ţi schimbi comportamentul, iar după aceea, reevaluează-ţi relaţia. Probabil că îţi va fi mai uşor şi va fi mai plăcut să trăieşti cu partenerul dacă nu îl mai provoci.

Subminezi calităţile partenerului sau pui accentul pe trăsăturile negative?

Dacă răspunsurile la chestionarul despre relaţii au fost predominant negative, gândeşte-te dacă nu cumva dependenţa de nefericire te împiedică să apreciezi calităţile şi te face să exagerezi defectele partenerului. Când oamenii îşi fac un prieten bun sau se îndrăgostesc de o persoană încântătoare, dependenţa lor de nefericire le poate distruge fericirea pe care o pot găsi în cadrul unei relaţii, făcându-i să treacă cu vederea punctele forte ale acestora şi să pună accentul pe părţile slabe.

Cathy

Cathy şi Susan s-au întâlnit în timp ce organizau în scopuri caritabile un maraton al bicicletelor şi au devenit prietene apropiate. Relaţia a decurs bine o perioadă, până când Cathy a devenit din ce în ce mai iritată din cauza lui Susan. Deşi Cathy, în mod regulat, o suna pe Susan şi îi sugera să-şi petreacă timpul împreună, Susan îi răspundea cu greu la Telefoane şi nu prelua niciodată iniţiativa de a-şi face planuri împreună, Cathy simţea că ea depunea toate eforturile în această relaţie şi a devenit convinsă că Susan nu ţinea la ea la fel de mult cât ea ţinea la Susan.

Cathy a început să fie un pic înverşunată în legătură cu relaţia şi s-a decis să n-o mai mm pe Susan, ci să aştepte până când aceasta avea s-o contacteze. A discutat acest plan în o prietenă, care a subliniat faptul că Susan era aşa cu toată lumea. Dintr-un motiv oarecare, îi era greu să răspundă la telefoane şi să trimită e-mailuri. Prietena i-a amintit lui Cathy că, de câte ori făcea planuri cu ea, Susan pregătea cina pentru amândouă înainte de a pleca la film sau la teatru. Dacă Cathy era bolnavă, Susan îi făcea cumpărăturile. Mai mult, Susan era o ascultătoare minunată care dădea sfaturi bune.

Simţindu-se confuză, Cathy a discutat despre această

situaţie al noi Am întrebat-o de ce, atunci când Susan îi dovedea că ţinea la ea în alte moduri, Cathy se simţea respinsă pentru că nu-i răspundea la telefon. Ne-am întrebat, de asemenea, de ce această trăsătură, pe care şi-a manifestat-o tot timpul, a căpătat acum proporţii atât de mari Cathy a mărturisit că şi ea era perplexă. Am întrebat-o dacă dependenţa de nefericire o poate face să se simtă nesatisfăcută de o prietenie pozitivă, determinând-o să se concentreze mai degrabă pe imperfecţiunile prietenei ei decât pe calităţile ei. Acest lucru avea sens pentru Cathy, mai ales că acum realiza că aceeaşi problemă a existat în aproape fiecare prietenie pe care a avut-o.

Prietenia decurgea foarte bine până când Caihy începea să fie din ce în ce mai iritata şi neglijată în vreun fel din cauza comportamentului prietenului respectiv şi relaţia se sfârşea în cele din urmă.

Cathy şi-a amintit ca, în copilărie, era în mod obişnuit certată pentru greşeli şi accidente, dar rareori era lăudată pentru eforturile ei. În mod natural, a învăţat să dea mai multă atenţie greşelilor altor persoane şi să nu prea ia în considerare punctele forte ale acestora. Hmd acum conştirentă de faptul că avea o dependenţa de nefericire care o făcea să distrugă prieteniile, Cathy şi-a promis că va încerca să păstreze relaţia cu Susan. A realizat că probabil ea va fi cea care va ţine legătura şi care va face planurile, dar acest lucru nu însemna că Susan nu era loială sau o prietenă bună. Când s-a simţit dată la o parte pentru că Susan nu o suna imediat sau nu suna deloc, Cathy a recunoscut influenţa dependenţei de nefericire. În loc să se simtă neglijată, punea mâna pe telefon şi o suna pe Susan, care era mereu încântată să o audă.

Uneori, este bine să priveşti partenerul la fel cum ai făcut prima dată când l-ai întâlnit; sau încearcă să-l priveşti cu ochii unei persoane care îl întâlneşte sau îl vede pentru prima dată. Dacă aceste perspective te fac să te

simţi mai bine şi mai puţin negativist, regândeşte-ţi răspunsurile din chestionar. Adevăratul sens al zicalei „Familiaritatea naşte dispreţ” nu înseamnă că nimeni nu are valoare în sine» ci că dependenţa de nefericire îi privează pe oameni de plăcerea pe care o pot avea alături de partener, devalorizându-i calităţile şi accentuându-i punctele slabe. (Desigur, excludem situaţiile în care trecerea timpului scoate la iveală trăsături negative care nu erau evidente la începutul relaţiei.).

Căsnicia

Căsnicia, care atrage după sine constrângeri legale, iar pentru mulţi oameni şi constrângeri religioase şi morale, solicită un alt gen de evaluare, mai ales dacă sunt implicaţi şi copiii. Dacă o căsnicie serveşte la satisfăcea dependenţei de nefericire sau nu, acesta este doar un singur aspect de luat în considerare, printre multe altele, atunci când vine vorba să te decizi dacă rămâi sau nu căsătorit, în consecinţă, nu oferim sfaturi pentru a evalua rămânerea într-o căsnicie, în afară de situaţia în care suferi de abuzuri emoţionale, fizice sau sexuale. Rămânerea într-o relaţie abuzivă nu este niciodată un lucru bun pentru niciunul dintre soţi, fiind întotdeauna devastator în ceea ce priveşte dezvoltarea emoţională a copiilor şi nu face altceva decât să satisfacă dependenţa de nefericire.

Dacă te afli într-o căsnicie care te face nefericit, dar nu eşti abuzat emoţional, fizic sau sexual, poţi folosi răspunsurile de la chestionarul despre relaţii pentru a evalua părţile pozitive şi negative ale căsniciei tale. După aceea, poţi considera răspunsurile prin prisma propriilor convingeri despre natura căsniciei. Dacă ajungi la concluzia că aceasta are mai multe aspecte negative decât pozitive, dar te decizi că vrei să rămâi căsătorit, poţi folosi strategiile pentru îmbunătăţirea relaţiilor care sunt

prezentate spre sfârşitul acestui capitol pentru a-ţi face căsnicia cât se poate de satisfăcătoare şi de plăcută.

Relaţiile cu membrii jamitiei

La fel ca într-o căsnicie, mulţi oameni cred că legăturile de familie durează o veşnicie şi sunt gata să tolereze, în cadrul relaţiilor familiale, nefericirea pe care nu ar fi acceptat-o de la prieteni sau parteneri. Dacă relaţia pe care vrei să te concentrezi este cea pe care o ai cu un părinte, frate sau cum alt membru al familiei şi crezi că ar fi greşit să pui capăt unei astfel de relaţii, indiferent cât de neplăcută este, întoarce-te la partea despre *imimnătăţirea unei relaţii pe care vrei să o păstrezi* din acest capitol.

Dacă îţi este dificil să păstrezi o relaţie apropiată şi pozitivă cu copiii tăi, îţi sugerăm să consulţi cartea adresată părinţilor, *Smart Love*: *The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Quid a Better Person*. În ansi capitol, ne concentrăm doar asupra relaţiilor dintre adulţi.

Cum procedăm când părţile negative cântăresc mai mult decât cele pozitive da că, după ce ai răspuns la chestionarul despre relaţii şi ţi-ai evaluat concluziile, descoperi că, punând totul în balanţă, relaţia are mai multe aspecte negative decât pozitive, acest lucru nu inse; mina neapărat că ar trebui să renunţi la ea fără să lupţi. Înseamnă totuşi că ar trebui să încerci să schimbi calitatea relaţiei şi monitorizezi dacă s-au înregistrat schimbări suficiente sau nu. Continuând la nesfârşit o relaţie proastă este ca şi cum ai dormi într-o zi în care îţi planificaseşi să faci exerciţii – poate fi o zi frumoasa şi liniştitoare, dar este şi drumul spre o minimă rezistenţă. Cu toate acestea, deoarece pe termen lung nu este bine pentru tine, nu ai face acest lucru dacă nu ai încerca să satisfaci, în mod inconştient, dependenţa de nefericire.

Îţi prezentăm în continuare paşii pe care îi poţi face perii cu a încerca să salvezi o relaţie preponderent negativă. Specifica ce anume trebuie schimbat şi, dacă schimbarea pare posibilă, discută problemele cu partenerul. Fii deschis şi ascultă ce schimbări ar dori partenerul să faci Fii atent, căci dependenţa de nefericire poate provoca unuia sau amândurora sabotarea eforturilor pozitive sau poţi genera reacţii adverse.

Dacă schimbarea nu pare a fi posibilă sau nu are loc, atunci este timpul să te gândeşti dacă nu cumva nu rămâi în relaţia respectivă doar pentru a-ţi satisface dependenţa de nefericire. Importanţa emoţională la încheierea unei relaţii va depinde, evident, de natura relaţiilor pe care le-ai ales. Cu siguranţă, este mai uşor să renunţi la o prietenie obişnuită decât la una care durează de mulţi ani sau la o relaţie amoroasă.

Hotărăşte-te ce trebuie schimbat, în cazul în care relaţia merită să fie salvată

Priveşte încă o dată răspunsurile de la chestionarul despre relaţii pe care le-ai considerat a fi negative şi decide pe care dintre ele trebuie să le schimbi pentru a face ca relaţia să funcţioneze. După aceea, întreabă-te dacă aceste schimbări sunt realizabile. Dacă partenerul este neloial, amăgitor şi deseori nu te poţi baza pe el, aceste trăsături de caracter sunt distructive pentru o relaţie şi foarte dificil de suportat pentru celălalt în acest caz, poate fi mult mai productiv: (1) să recunoşti faptul că ai ales o astfel de persoană ca prieten sau partener pentru a-ţi satisface dependenţa de nefericire, privându-te de cunoaşterea adevăratei plăceri a unei relaţii şi (2) să pui capăt relaţiei.

Pe de altă parte, anumite probleme care înclină o relaţie spre partea negativă sunt mult mai uşor de remediat. În cazul în care comunicarea dintre tine şi

partener este foarte slabă, astfel încât dezaprobările mocnesc sau izbucnesc imediat, aceasta este o problemă uşor de remediat dacă ambele persoane doresc să lucreze împreună la acest aspect.

Împărtăşeşte* concluziile partenerului dacă nu eşti sigur de faptul că schimbarea este posibilă, mărturiseşte-i partenerului îndoiala ta şi spune clar care sunt concluziile tale în legătură cu ceea ce trebuie schimbat pentru a vă continua relaţia. Dacă ai descoperit că dependenţa de nefericire te determină să fii provocator sau să contribui în alt mod la problemele relaţiei, spune-i şi acest lucru şi subliniază faptul că vrei să-ţi schimbi şi propriul comportament.

Când îi spui partenerului ce anume crezi că trebuie să schimbe, aminteşte-ţi scopul – îmbunătăţirea şi păstrarea relaţiei. Dependenţa de nefericire poate încerca să saboteze toate posibilităţile de schimbare în bine, folosindu-se de această ocazie pentru învinuiri şi răzbunare. Mânia şi resentimentul vor declanşa emoţii asemănătoare în cazul partenerului şi fii sigur că nimic im» im va ieşi din discuţie.

Reţine că el nu alege să te facă să suferi, dar este posibil să liev inconştient, asuprit de dependenţa ta de nefericire, care îi îngreunează sarcina de a fi un prieten şi un partener bun. Prexiniă-ii sugestiile într-un mod cât se poate de constructiv şi nu ca pe nişte ultimatumuri. Spre exemplu, în loc să acuzi partenerul că este interiorizat şi izolat, sugerează că dorinţa lui de a fi singur îl ponte face să piardă distracţia de care vă puteţi bucura împreună. Şi specifică faptul că ar însemna foarte mult pentru tine dată el s-ar implica mai mult.

Betty

Betty, o clientă, a petrecut cinci ani într-o relaţie amommî în /lomird. Când a împlinit 30 de ani, a început să

simtă că relaţia ar /tehui să se transforme într-o căsnicie şi într-o familie. Totuşi, Howard se simţea foarte bine cu acest statu-quo. Când Betty i-a sugerat să se căsătorească, el s-a uitat la ea de parcă ar fi fost nebună şi a întrebat-o: „De ce să facem mia dacă lucrurile sunt minunate aşa cum sunt acum?” Ea s-a simţit foarte rănită şi s-a interiorizat, moment în care Howard a acuzat-o că îl forţează să se căsătorească înainte ca el să fie pregătit Treptat, relaţia lor s-a răcit, Betty s-a decis că era momentul ca relaţia să se schimbe ori ca ea să plece.

A discutat cu o prietmia despre modalitatea de a-l aborda pe Howard cu ultimatumul ei., într-o manieră în care îşi putea salva relaţia, Betty voia să-i spună lui Ummrd: „dacă această relaţie nu se îndreaptă spre căsătorie şi copii într-un viitor apropiat, xta treimi să plec, „Prietena ei a observat că această abordare l-ar face foarte nervos pe /1 award şi ar elimina orice posibilitate de schimbare pozitivă. A sugerat ca Betty să spună, printre altele, ceva de gemd: „Ştii că eşti bărbatul pe care îl iubesc, cu care îmi doresc să-mi petrec restul vieţii şi cu care să am copii.

Dar această situaţie nu mai este satisfăcătoare – te vreau în totalitate, tot timpul şi vreau să am copii. Este singura modalitate prin care pot fi fericită cu tine”.

Când Betty l-a abordat astfel pe Howard, acesta a părut foarte surprins. A cerut un timp de gândire, iar Betty a fost de acord. După o săptămână, Howard a invitat-o pe Betty la cină şi i-a spus: „şi eu te iubesc şi nu îmi pot imagina viaţa fără tine. Am crezut mereu că ne vom căsători şi că vom avea copii într-o bună zi şi cred că nu mai există niciun motiv să aşteptăm”.

Învaţă să susţii eforturile partenerului tău

Când i-ai comunicat partenerului într-un mod cât se poate de delicat ce anume trebuie să schimbe, trebuie să

fii atent ca dependenţa de nefericire să nu te determine să sabotezi eforturile pozitive ale celuilalt pentru salvarea relaţiei.

Dacă ţi-ai rugat partenerul să fie mai puţin critic, iar zilele trec şi nu face nicio remarcă critică, poţi submina, inconştient, aceste eforturi bune mimând că nu ai observat, neapreciind eforturile sale sau făcând intenţionat ceva care să provoace o remarcă negativă. Dacă, după o perioadă, celălalt greşeşte şi spune ceva critic, dependenţa de nefericire te poate face să te concentrezi pe acel moment de slăbiciune şi nu pe progresul făcut. La fel ca în cazul propriilor eforturi, orice pas înainte făcut de celălalt este semnificativ şi, dacă continuă, va rezulta în cele din urmă o relaţie îmbunătăţită.

O altă formă de sabotare este să începi să te concentrezi pe alte aspecte ale relaţiei care te deranjează, în afară de acelea la care partenerul trebuie să lucreze. Acest lucru îl poate face pe partener să se gândească la faptul că, indiferent câte eforturi ar face, nu va fi niciodată destul de bun şi va ceda sau se va enerva.

Ann

Ann şi Carol s-au împrietenii la orele de gimnastică aerobică. Le plăcea să meargă la teatru şi la filme împreună şi după aceea discutau intens despre ceea ce văzuseră. Problema este că de multe ori Carol npăreau să-şi uite banii acasă sau stătea retrasă până când Ann plătea ambele bilete, într-un final, Ann a pus piciorul în prag şi i-a spus lui Carol că ar trebui să împartă cheltuiala în mod egal Spm surprinderea ei, Carol a început să plătească mai mult decât partea ei. Lucrurile s-au liniştit câteva săptămâni. După aceea, Ann a auzit de la altcineva că prietena ei şi-a cumpărat o nouă maşină. Ann a sunat-o şi i s-a plâns că nu trebuia să afle astfel de veşti de la altcineva – dacă erau foarte bune prietene, Carol ar fi trebuit să-i

spună ei prima. În acel moment, aceasta a explodat şi i-a spus lui Ann că era clar că nu-i plăceau foarte multe lucruri la ea, astfel încât nu-şi putea imagina de ce îşi mai dorea să fie prietena ei.

Ann, bineînţeles, nu a realizat că propria ei dependenţă de mimeim a sabotat eforturile lui Carol de a îmbunătăţi relaţia. Ann nu s-a gândit să o laude pe Carol pentru eforturile ei de a se schimba, ci, în schimb, a criticat-o pentru un Iticm mlevant. Când Carol s-a supărat, Ann a mdiznt că, fără să mea, a avut o atitudine negativă şi mitică şi şi-a cerul imediat scuze: Carol i-a acceptat scufie, iar relaţia s-a întors pe făgaşul normal.

Există o mulţime de căi prin care poţi submina eforturile partenerului de a răspunde dorinţelor tale de îmbunătăţire a relaţiei. Cel mai important este să fii atent, ştiind că atunci când dependenţa de nefericire este lipsită de alinarea ei obişnuită datorită unei plăceri crescute a relaţiei, aceasta te poate îndemna să te întorci la starea iniţială, nesadsfăcătoare.

Când să renunţi

Răspunsurile la chestionarul despre relaţii au fost predominant negative şi ai ajuns la concluzia că dependenţa de nefericire nu îţi influenţa răspunsurile, făcându-te să accentuezi aspectele negative şi să le desconsideri pe cele pozitive. Ai luat în calcul şi faptul că poţi provoca tu însuţi comportamentul inacceptabil al celeilalte persoane. Nu crezi că este realist să te aştepţi ca partenerul să se schimbe, ai sperat să facă acest lucru dar, el nu era doritor să încerce sau şi-a manifestat dorinţa de a face acest lucru, dar nu a depus niciun efort adevărat. Trebuie să te întrebi, după aceea, de ce mai continui relaţia.

Două motive, ambele izvorând din dependenţa de nefericire, pot explica de ce oamenii rămân în cadrul unor

relaţii nesatisfăcătoare:

În primul rând, *o relaţie nesatisfă*cătoare *împlineşte dependenţa de nefericire*. Mulţi oameni care confundă durerea provocată de o relaţie cu plăcerea unei relaţii (vezi Capitolul S) nu au niciun alt model de relaţionare. Ei se aşteaptă ca relaţiile să fie alcătuite, inevitabil, din conflict, trădare, lipsă de respect, distanţare etc. Şi acceptă aceste experienţe în cazul unor relaţii care le provoacă durerea drept normale şi inevitabile. Ei nu se gândesc să părăsească o relaţie necorespunzătoare deoarece nu cred că relaţia lor este atât de „rea". Fără nicio dovadă, se învinovăţesc pentru comportamentul inacceptabil al celorlalţi. Nu doresc să le rănească sentimentele. Nu cred că se pot descurca mai bine în altă parte şi sunt convinşi de faptul că se vor simţi pierduţi fără această relaţie.

În al doilea nuid, oamenii nu trebuie să îşi rezolve propriile probleme dacă problemele partenerului sunt mai serioase sau mai evidente. Dacă prietenul sau partenerul unei persoane este foarte abuziv sau retras, aceasta ignoră necesitatea de a se confrunta cu propriile conflicte legate de crearea unei relaţii apropiate, plăcute. Cu alte cuvinte, dependenţa de nefericire poate prelua conducerea înainte de izbucnirile partenerului.

Există nenumărate căi prin care oamenii reuşesc să se convingă să rămână în relaţii care le oferă foarte puţină satisfacţie adevărată. Indiferent care ar fi motivul, dacă acesta te convinge să păstrezi o relaţie care nu te împlineşte, consideră ca drpaidi-nţa de nefericire îţi afectează gândirea.

Kevin

Kevin a fost implicat într-o relaţie amoroasă cu Clara şi a (înmiit foarte ataşat de fiul acesteia, Brad, în vârstă de 14 ani Kevin era îndrăgostit până peste cap de Clara, iar

dependenţa lui de nefericire îl făcea hmptabil să vadă că pe ea n-o interesa decât propria persoană. Relaţia w învârtea în jurul a ceea ce dorea Clara, iar dorinţele lui Kevin nu mm a iei măcar luate în considerare. Kevm era mulţumit cu această situaţie, părul când prietenul lui a început să refuze să mai iasă cu ei doi deoarece (Ham monopoliza toată conversaţia şi nu manifesta nici cel mai mic intern pentru altcineva.

Prietenii lui Kevin au tras semnalul de alarmă de care. Aresta avea nevoie pentru a se trezi încet, el a început să observe faptul că relaţia era unilaterală şi să simtă că ar fi fost mai fericit dacă ar fi renunţat la ea. Totuşi JNL convins să rămână alături de Brad, deoarece acesta se ataşase foarte mult de el şi nu dorea să-i mai provoace încă o pierdere, pe lângă divorţul prin care trecuse deja mama lui Kevin ştia că, dacă punea capăt relaţiei, Clara ar fi devenit răzbunătoare şi nu l-ar mai fi lăsat să-l vadă pe Brad.

Când Kevin ne-a consultat, l-am ajutat să înţeleagă că dependenţa de nefericire îl prim de a vedea o altă soluţie în afară de aceea de A rămâne într-o relaţie care îl făcea nefericit De îndată ce Kevin a încetmt să observe situaţia în care se afla, a petrecut mai mult timp în Brad. I-a spus acestuia că, deşi Clara era o persoană şi o mamă bună, el nu mai simţea pentru ea dragostea care să îl determine să conţinute relaţia. A accentuai faptul că niciodată nu va înceta să ţină la Brad şi că darea să aibă permisiunea lui Brad să fină legătura prin telefon sau prin email şi personal când era posibil. Kevin s-a despărţit de Oară, dar el şi Brad au reuşit să menţină o comunicare bună în anii următori.

Acesta este un exemplu de modalitate prin care dependenţa de nefericire se poate ascunde în spatele unor idei aparent impecabile, Dependenţa lui Kevin de nefericire folosea intenţia lui de a rămâne disponibil

pentru un copil care ţinea la el, rămânând într-o relaţie care îl făcea nefericit.

Finalizarea unei relaţii negative dacă, după ce parcurgi toţi paşii menţionaţi mai sus, ajungi la concluzia că vrei să pui capăt relaţiei respective, trebuie să fii atent, pentru că dependenţa de nefericire nu te va ajuta să faci acest lucru într-un mod în care să nu-ţi provoace ţie sau celeilalte persoane mai multă suferinţă decât este necesară. Probabil că metoda cea mai comună prin care dependenţa de nefericire îţi poate provoca probleme la finalizarea unei relaţii este să te determine să te foloseşti de despărţire pentru a-i prezenta partenerului o listă cu toate lucrurile care nu îţi plac la relaţia voastră. Acest lucru va satisface dependenţa de nefericire producând resentimente, în cel mai fericit caz, şi o altercaţie, în cel mai rău caz.

Decizia ta de a părăsi relaţia respectivă este un efort de a-ţi îmbunătăţi viaţa, nu o încercare de a-l face pe celălalt să se simtă prost. În anumite cazuri, este posibil ca nici să nu fie nevoie să te confrunţi cu problema. Există prietenii la care poţi renunţa fără probleme. Aceasta este, de obicei, o idee bună dacă aveţi prieteni comuni. Dependenţa de nefericire te poate îndemna să creezi o fisuri care va genera un haos în cercul vostru de prieteni, determinând pe toată lumea să aleagă de partea cui se află. Dacă încetezi să-ţi mai faci planuri pentru a te întâlni singur cu un prieten, majoritatea problemelor relaţiei vor dispărea treptat. Dacă prietenul te întreabă de ce nu mai eşti disponibil şi simţi că trebuie să fii sincer, poţi menţiona cu diplomaţie un lucru care te-a deranjat, dar fără să te enervezi sau să le numeri întreaga listă de plângeri.

Din nou, scopul este să-ţi îmbunătăţeşti viaţa, nu să răneşti un om, care este oricum prizonierul propriei dependenţe de nefericire.

Relaţiile amoroase sunt mai dificil de încheiat. Prin natura lor, nu pot fi ignorate pur şi simplu, aşa că finalizarea unei relaţii amoroase înseamnă a rupe definitiv legătura. Şi, pentru că sentimentele implicate sunt atât de intime, relaţiile amoroase sunt deseori destul de intense. Dacă partenerul nu se poate controla uşor sau dacă despărţirea este brutală, acesta poate deveni răzbunător şi, în unele cazuri, chiar violent.

Angela

Angela, o funcţionară care lucrează în sectorul administrativ, era căsătorită în iubitul ei din copilărie, John, un kinetoterapeut cu o purtare urâtă, care tindea să fie foarte gelos. Fără nici cea mai mică provocare din partea Angelei, acesta credea că deseori ea flirta cu un vânzător de la magazin, cu un chelner sau chiar cu unul dintre prietenii lui. O ameninţa mereu şi o dată sau de două ori chiar a lovit-o.

Angela se săturase să se lase intimidată şi s-a decis să divorţeze. Înainte de a pleca ta serviciu, i-a spus lui John să îşi scoată toate lucrurile din casă până la întoarcerea ei şi că „s-a săturat”. I-a mai spus că nu-l mai iubea de un timp şi că motivul geloziei lui era acela că nu ştia să iubească şi nu putea concura cu un bărbat adevărat.

Angela era la biroul ei, în firma de avocatură, atunci când John a apărut cu un pistol Din fericire, firma de avocatură, can era sf>ecializată în cazuri de divorţ, dintre care multe se soldau cu violenţe, instalase un detector de metale. John a fost prins de oamenii de pază şi arestat.

Afectată, Angela s-a mutat împreună cu o femeie pe care o cunoştea fără să-i spună lui John şi după aceea ne-a consultat. Am ajutat-o să înţeleagă că, provocându-i furia lui John, a declanşat o reacţie adversă la plăcerea adevărată de a abandona o relaţie abuzivă. Pe măsură ce am lucrat împreună, a putut observa că experienţele pe

care le-a avut crescând într-o familie în care părinţii ţipau mereu unul la celălalt şi la copiii lor au făcut-o să confunde abuzul cu grija şi, mai mult, să dezvolte nevoia de relaţii abuzive.

După ce Angela a lucrat cu noi destul timp pentru a deţine controlul total asupra reacţiilor adverse, i-a scris lui John o scrisoare în care îi mea divorţul şi îi cerea scuze pentru lucrurile pe care i le spusese. A menţionat că aprecia foarte mult anii petrecuţi împreună şi că ştia că el făcuse tot ce îi stătuse în putinţă. I-a ural acestuia mult noroc în întemeierea unei noi relaţii. John nu i-a răspuns ki scrisoare, dar nu a mai făcut gesturi ameninţătoarev iar divorţul s-a desfăşurat fără probleme.

Dacă relaţia pe care te-ai decis să o închei este una amoroasă, revizuieşte-ţi cuvintele înainte de a le rosti, pentru a vedea dacă dependenţa de nefericire nu te tentează să îngreunezi o despărţire şi să o faci mai haotică decât ar trebui să fie. Scopul tău este să pui capăt relaţiei, nu să te răzbuni pe partener pentru toate lucrurile care nu ţi-au plăcut. Reţine faptul că partenerul nu le-a sechestrat Ai ales să intri în relaţie, fără să realizezi influenţa pe care dependenţa de nefericire a avut-o în alegerea ta» Pleci deoarece ai ajuns la concluzia că, pusă în balanţă, relaţia satisface dependenţa de nefericire mai mult decât produce adevărata plăcere.

O altă metodă prin care dependenţa de nefericire poate face ca finalizarea unei relaţii sa de mai supărătoare şi mai neplăcută decât ar fi necesar este să te îndoieşti şi să te răzgândeşti de mai multe ori. Mai ales într-o relaţie amoroasă, partenerul va considera mai uşor de suportat o decizie clară, fermă şi amabilă decât una indecisă, care îi dă speranţe şi după aceea i le spulberă.

Ai parcurs toţi paşii menţionaţi mai sus şi i-al spus partenerului că te-ai decis să pui capăt relaţiei. Dar, dintr-odată, te trezeşti că îţi aminteşti doar lucrurile bune ale

relaţiei şi nu îţi poţi imagina ce le-a putut determina să îţi doreşti să pleci. În plus, simţi că nu poţi trăi fără persoana cealaltă. Cea mai probabilă explicaţie este aceea că ai o reacţie adversă faţă de adevărata plăcere de a renunţa la nefericirea pe care ai cunoscut-o în această relaţie. Întreabă-te ce s-a schimbat în afară de nefericirea pe care o experimentai, îmbunătăţirea relaţiei pe care doreşti să o salvezi.

Unul dintre cele mai subtile moduri în care dependenţa de nefericire îţi poate fura plăcerea dintr-o relaţie este de a te împiedica să iei decizii clare în legătură cu relaţia respectivă. Există câteva lucruri mai dăunătoare pentru o relaţie decât incertitudinea constantă dacă îţi doreşti sau nu ca aceasta să continue. Dacă răspunsurile de la chestionar îţi clarifică faptul că, în ansamblu, relaţia ta are mai multe părţi pozitive decât negative, este timpul să mai analizezi dacă vrei să pui capăt relaţiei sau vrei să o îmbunătăţeşti. Când partenerul face ceva care te scoate din minţi, în loc să-l spui: „Asta este, nu mai suport nici măcar un minut şi plec!”, este mult mai productiv să te gândeşti: „Din moment ce m-am decis să nu plec, ce pot face pentru a-mi îndemna partenerul să-şi schimbe comportamentul sau cum pot să găsesc o modalitate de a-l tolera?”

Colin

Colin şi Frank erau colegi de serviciu, dar şi buni prieteni. Se duceau împreună la pescuit cam o dată pe lună şi le plăcea să joace tenis şi să practice şi alte sporturi. Problema era că Frank întârzia aproape tot timpul Dam îşi planificau să plece în zori pentru a arunca undiţa cât încă peştii mai muşcau momeala, Frank dormea prea mult şi ajungeau mai târziu în o oră decât planificaseră. Colin, care era foarte punctual şi considera întârzierile un defect de caracter, era exasperat de

întârzierile lui Frank. Acesta, care întârzia cu orice ocazie, nu înţelegea de ce făcea atâta caz şi s-a simţit tratat incorect de Colin. Timpul petrecut împreună începea, de obicei, neplăcut şi aveau nevoie de un interval pentru ca lucrurile să se liniştească. Ultima ceartă a avut loc atunci când Frank a întârziat să-l ia pe Colin la un meci din campionatului de hockey şi au pierdut prima refrriză. Colin a fost atât de supărat, încât s-a decis să nu-şi mai facă planuri împreună cu Frank în viitorul apropiat.

Într-o zi, un prieten care ne vizita i-a povestit lui Colin despre activitatea noastră şi i-a dat o copie a chestionarului despre relaţii. După ce a răspuns la întrebări, Colin a observat că supărarea pe prietenul lui punea în umbră faptul că, în ansamblu, aveau o prietenie valoroasă pe care dorea să o păstreze. Colin a recunoscut, de asemenea, că, dacă dorea să fie în continuare prieten cu Frank, trebuia să găsească o cale de a intensifica plăcerea şi de a reduce conflictul. Colin ştia, din experienţa lui, că Frank nu avea să se schimbe, aşa că s-a gândit la metode care puteau fi potrivite pentru amândoi, dacă mergeau la evenimente sportive, Colin menţiona că, dacă Frank nu ajungea într-o anumită perioadă de timp, se întâlnea cu el direct la eveniment şi îi păstra un loc. Dacă se duceau la pescuit, Colin planifica să plece în zori şi să se oprească pe drum pentru a lua mkul dejun. Astfel, dacă Fank întârzia, puteau lua ceva de mâncare şi puteau ajunge acolo cât timp încă peştele mai muşca momeala. Dacă stabileau să joace tenis, Colin se asigura că avea ceva de citit la el cât timp îl aştepta pe Frank. Colin şi-a asumat responsabilitatea să-şi stabilească ieşirile astfel încât să nu-l mai supere întârzierea lui Frank. Când întârzierea lui Frank îl incomoda, în he să se supere pe acesta, s-a gândit la metode prin care să evite aceeaşi frustrare pe viitor. Divergenţele şi resentimentele dintre ei s-au redus, iar prietenia a devenit mai plăcută ca

niciodată.

De îndată ce te-ai hotărât că relaţia respectivă merită salvată, nu trebuie să te mai gândeşti la faptul că, dacă lucrurile devin mai dificile, poţi pleca oricând. Ştiind că te afli în această relaţie de mult timp, acest lucru va face conflictul, care este satisfăcător pentru dependenţa de nefericire, să pară mai puţin atrăgător şi te va împinge să găseşti soluţii mult mai constructive decât liniştea falsă pe care o simţi atunci când te gândeşti să pleci.

Părăsirea unei relaţii care îţi furnizează mai multă plăcere adevărată decât durere sau plăcere distructivă, va fi o reală pierdere. „Liniştea* pe care o simţi atunci când te gândeşti să pleci este de fapt o nefericire mascata. Încheierea unei relaţii îţi va cauza o reală nefericire ştiind că ai pierdut o prietenie importantă care conta pentru calitatea vieţii tale, în contrast cu falsa plăcere, care vine atunci când te gândeşti la renunţarea la o relaţie bună de fiecare dată când apar conflicte, vei experimenta plăcerea adevărată ştiind că devotamentul tău faţă de relaţie este ca o stân că, chiar şi atunci când lucrurile nu decurg tocmai bine. Adevărata plăcere vine din conştientizarea faptului că, atunci când apar conflictele, îţi vei dedica toate eforturile îmbunătăţirii relaţiei şi nu renunţării la ea.

Reuşind împreună

Nu poţi lucra eficient singur pentru îmbunătăţirea unei relaţii dar, dacă poţi implica partenerul, lucrurile vor decurge mai uşor şi mai rapid. Modul în care îţi vei prezenta propunerea de a conlucra pentru îmbunătăţirea relaţiei se va reflecta în mare măsurii în răspunsul celuilalt. Dacă dependenţa de nefericire încearcă să se amestece între voi, poţi fi tentat să-i spui partenerului că nu eşti satisfăcut de modul în care decurg lucrurile şili vei da o listă cu ceea ce trebuie să schimbe. Acesta se va simţi atacat şi îţi poate răspunde tot printr-o listă de plângeri la

adresa ta. În curând, proiectul de îmbunătăţire a relaţiei va fi dat uitării şi amândoi veţi fi implicaţi într-un alt conflict Iată câteva sfaturi pentru a te asigura că dependenţa de nefericire nu deţine controlul atunci când îi vei sugera celuilalt că trebuie să cooperaţi pentru a face lucrurile să funcţioneze mai bine:

Clarifică faptul că aceasta nu este o ameninţare; adică accentuează faptul că tu eşti devotat relaţiei şi nu vrei să îţi impui punctul de vedere în privinţa schimbărilor necesare!

Prezintă ideea schimbării nu ca pe ceva care nu merge bine, ci ca pe ceva ce ar putea merge şi mai bine! Spune-i partenerului cât de mult apreciezi relaţia voastră de prietenie sau amoroasă şi cât de multă plăcere aţi putea simţi împreună dacă aţi minimaliza conflictul.

Formulează-ţi sugestiile clar şi evită afirmaţiile negative referitoare la caracterul celuilalt! Decât să îi spui partenerului tău că este un risipitor, sugerează-i că, dacă veţi putea lua împreună deciziile financiare, v-aţi putea permite o vacanţă minunată, v-aţi putea cumpăra un nou CD player etc.

Include-te în proiect! Dacă îţi rogi prietenul să îţi răspundă la apeluri mai repede, fii conştient că şi cealaltă persoană simte că înnebuneşte atunci când tu întârzii şi, ca urmare, vei încerca să fii mai prompt dacă este necesar, îmbunătăţeşte singur relaţia dacă experienţa îţi spune că nu va fi de ajutor şi deloc productiv să încerci să convingi partenerul să se implice în minimalizarea conflictului (partenerul jură că va face ceva constructiv, dar nu se schimă nimic sau se declară rănit şi devine defensiv dacă simte că relaţia nu este perfectă), poţi face singur o mulţime de lucruri pentru ca relaţia să fie mai plăcută învăţând să contracarezi cerinţele propriei dependenţe de nefericire. Poţi face acest lucru învăţând cum anume să eviţi iscarea unui conflict, recunoscând că anumite

probleme sunt doar diferenţe de opinie, şi nepunând pe seama relaţiei suferinţe sufleteşti care nu au nimic de-a face cu aceasta.

Evitarea izbucnirii conflictelor care nu sunt necesare

Unul dintre cele mai subtile trucuri pe care dependenţa de nefericire le poate face este să se ascundă în spatele dorinţei tale de a îmbunătăţi relaţia şi de a te determina să creezi un conflict şi mai mare exact atunci când te străduieşti din greu să-l reduci.

Ruth

Ruth, o cunoştinţă, am dezordinea şi încerca să-şi determine partenerul să fie mai ordonat. Când a ajuns la cină" într-o vineri, şi a văzut că apartamentul lui nu fusese curăţat, s-a supărat foarte tare şi l-a acuzat atât de faptul că şira încălcat promisiunea de a fi mai ordonat, cât şi de lipsa comideraţiei faţă de ea. Prietenul ei a devenit, iniţial, defensiv („Am fost ocupat", „Muncitorii au fost aici") şi după aceea a trecut la ofensivă („Nu este vorba de faptul că apartamentul este atât de mizerabil, ci de faptul că eşti îngrozitor de ordonată"). Dependenţa lui Ruth de nefericire a fost satisfăcută, dar efortul ei de a crea o atmosferă mai plăcută în cadrul relaţiei a fost împiedicat.

Dacă poţi anticipa interferarea dependenţei de nefericire, este mai puţin probabil să fii deviată de la scopul tău – pentru sporirea apropierii şi plăcere reciproci. Dacă nu îţi place dezordinea sau dacă apartamentul iubitului tău este murdar, ori strânge chiar tu mizeria respectivă, ori soliei tăi, într-un mod pozitiv, ajutorul: „Cred că vom putea avea o seară mai romantică dacă am lua vasele murdare de pe canapea". Dacă nu ai chef să strângi sau să fii diplomată, poate că este mai indicat să mai aştepţi o zi până să vorbeşti despre această problemă. Puţină dezordine este mai bună decât o mare ceartă.

Cel mai important lucru este să ţii minte că dependenţa de nefericire te va tenta mereu să alegi un conflict în detrimentul unei apropieri dacă partenerul tău a fost plecat într-o călătorie de afaceri şi nu te-a sunat atât de des cât ai fi dorit, când persoana respectivă se întoarce, ai de ales între o reîntâlnire afectuoasă şi întâmpinarea prin: „Am fost foarte supărat că nu am ţinut legătura v care va pune imediat persoana în defensivă („Nu am avut semnal la telefon”, „dacă ai avea cea mai mică idee cât de groaznică a fost călătoria mea, nu te-ai mai plânge”) sau în ofensivă („Poate că dacă ai munci la fel de mult ca mine, probabil că n-ai observa un apel pierdut”).

Când o nedreptate relativ mică pare un obstacol gigant ce stă în calea abilităţii tale de a fi fericit într-o relaţie, înseamnă că dependenţa de nefericire îşi face treaba. Altfel spus, dacă te trezeşti dezvoltând părţile negative (nu primeşti destule telefoane) mai degrabă decât pe cele pozitive (partenerul tău se întoarce acasă şi se bucură să te vadă), dependenţa de nefericire te privează de plăcere. Dacă renunţi la reproşuri şi revii după o zi sau două cu o atitudine mai diplomată („Chiar mi-ai lipsit atunci când ai fost plecat şi ador să-ţi aud vocea. Dacă ai posibilitatea să mă suni mai des, asta ar însemna mult pentru mine.”), vei avea o mai mare şansă de a obţine ceea ce îţi doreşti şi nu te vei priva de bucuria reîntâlnirii.

Poţi vedea că dependenţa de nefericire te poate determina să te concentrezi pe comportamente care te irită, exagerându-le fără să te gândeşti când şi cum procedezi; în acest mod, nu vei mai obţine apropierea pe care o cauţi, ci o mai mare îndepărtare.

Deoarece dependenţa de nefericire te incită mereu să găseşti metode pentru a crea un conflict şi să te distanţezi de relaţii» fiecare moment de iritare reprezintă o alegere. Îţi poţi exprima nemulţumirea imediat, creând un conflict şi îndepărtarea de celălalt. Sau poţi menţine o apropiere

neîntreruptă alegându-ţi cuvintele cu grijă şi diplomaţie sau suspendând ori ignorând problema. O altă modalitate prin care îţi poţi îmbunătăţi orice relaţie este să te abţii să atingi punctele sensibile ale partenerului. Dacă uiţi mereu să suni atunci când întârzii, chiar dacă celălalt devine supărat şi iritat de fiecare dată, dependenţa de nefericire te influenţează să creezi un conflict şi să reduci apropierea. Dependenţa de nefericire poate face să ţi se pară irezistibil să nu atingi subiectele sensibile sau să te implici în comportamente generatoare de conflicte.

Mary

Mary era model, iar aspectul fizic era foarte important pentru ea. Era dedicată hainelor şi fardurilor. Când ieşeau în oraş, dorea în soţul ei, Tom, să arate foarte bine. Totuşi, deşi Tom era mândru de faptul că avea o soţie frumoasă şi bine îmbrăcată, lui nu-i plăcea să se aranjeze. Se cerni să poarte costume la serviciu, în cursul săptămânii în timpul său liber, îşi dorea să se simtă confortabil. Prefera o pereche de pantalon i vechi, kaki, şi un tricou şi nu înţelegea de ce, dacă erau curate, nu mm acceptabile. Era de părere că Mary nu era deloc rezonabilă pentru case concentra pe fizicul lui, când, din punctul său de vedere, un bărbat „adevărat” na arăta niciodată „ferchezuit”. Mary i-a cumpărat lui Tom haine pentru timpul liber, dar el refumm le poarte. Inevitabil, serile petrecute împreună începetru cu un conflict care deseori nu se termina ima repede. Cea mai mare ceartă a avut loc catul Tom a descoperit că Maty i-a aruncat perechea lui preferata de pantaloni Tom a ieşit furios din casă şi petrecut noaptea la un hotel. El ne-a şi sunat.

L-am rugat pe Tom să se gândească dacă îşi iubea soţia şi dacă dorea să stea cu ea. Tom a realizat că era chiar foarte fericit cu Mary, dar e/i limpid petrecut împreună era „otrăvit” de aceste conflicte interminabile. I-

am sugerat că (lej) endenţa de nefericire îl determina să nu se apropie de soţia sa, făcându-l să nu recunoască faptul că Mary ţinea foarte mult la imaginea lui.

Pe măsură ce am lucrat cu el, Tom a ajuns singur la concluzia că a avea un soţ care arată drăguţ este mai important decât dorinţa lui de a purta haine vechi De fapt, de îndată ce s-a gândit raţional la această problemă, a realizat că plăcerea de a se înţelege bine cu solia sa era mult mai importantă pentru el decât plăcerea de a purta hainele pe care le dorea.

Tom i-a spus lui Mary nu numai că poate să-i cumpere haine, dar şi că atunci când făcea acest lucru, putea să aleagă ce doreşte ea. Mary a fost încântată. Deoarece Tom era atât de cooperant, ea a încercat să îi aleagă haine e mai puţin elegante. În general, lui Tom mi-i prea plăceau hainele pe care Alary i te alegea, dar nu le considera chiar îngrozitoare.

Era mulţumii când aceasta i-a făcut un compliment spunându-i că este chipeş şi, chiar mai important, era încântat de momentele fericite pe care le petreceau împreună.

De fiecare dată când te simţi nedreptăţit şi ai senzaţia că vei exploda dacă nu vorbeşti despre asta sau eşti obligat să faci un lucru despre care ştii că îţi irită partenerul, întreabă-te următoarele lucruri:

Abordez subiectul sau acţionez astfel deoarece lucrurile au decurs chiar bine între noi şi dependenţa mea de nefericire doreşte să stârnesc un conflict?

Este cu adevărat atât de important să stârnesc această avalanşă sau să fac lucrul pe care partenerul îl urăşte şi sunt pregătit să plătesc preţul pierderii apropierii care, inevitabil, va rezulta când el se va enerva?

Dacă simt că trebuie să mă plâng de ceva anume, o fac atunci când doresc şi procedez astfel încât să reduc posibilitatea ivirii unui conflict, sporind sentimentele

plăcute şi un rezultat pozitiv?

Există o soluţie de rezolvare sau de minimalizare a unei probleme care-mi dă mari dureri de cap? Există multe metode de rezolvare a conflictelor dureroase, altele decât confruntarea directă.

Diferenţele de opinie nu trebuie să stârnească certuri o altă metodă prin care îţi poţi îmbunătăţi relaţia este să nu-i permiţi dependenţei de nefericire să te facă să exagerezi în momentele în care tu şi partenerul aveţi opinii diferite. Dacă aţi plănuit să vedeţi un film şi fiecare are idei diferite în legătură cu ce aţi dori să vedeţi, dependenţa de nefericire poate face ca aceste diferenţe de opinie îndreptăţite să pară personale. („dacă i-ar fi păsat de mine, ar fi mers să vedem filmul la care m-am gândit cu”, „Ştie că urăsc filmele science-fiction”) Mult prea frecvent, modelul relaţiilor învăţat în copilărie transformă diferenţele de opinie în ocazii de conflicte şi de rănire a sentimentelor. Acesta este un motiv pentru care pedepsirea copiilor este dăunătoare – ei învaţă că diferenţele de opinie din cadrul relaţiilor sunt ocazii de izbucnire a unor răspunsuri nervoase, aspre şi dezaprobatoare. Copiii care sunt pedepsiţi nu învaţă că este posibil să rămâi apropiat de ceilalţi chiar dacă aceştia nu fac ceea ce vor.

Dependenţa de nefericire face ca diferenţele de opinie să fie nişte teste care arată dacă partenerul ţine sau nu la tine. Deoarece sunt două persoane implicate, fiecare va avea, inevitabil, preferinţe şi alegeri diferite. Dacă de eşti golful, dar partenerului îi place, asta nu înseamnă că atunci când el vrea să joace golf nu-i mai pasa de tine. Timpul petrecut de partener la golf poate fi o problemă negociabilă, dar plăcerea partenerului tău nu este o exprimare a relaţiei voastre. Dacă poţi opri ca dependenţa de nefericire să nu personalizeze aceste diferenţe de opinie îndreptăţite, multe dintre conflictele de zi cu zi vor

fi eliminate.

Învinuirea relaţiei pentru o durere sufletească irelevantă o altă cale prin care dependenţii de nefericire te poate priva de plăcerea de care te poţi bucura în cadrul relaţiei de prietenie sau al celor amoroase este să te determine să faci relaţia respectivă responsabilă de nefericirea care izvorăşte din tine, dar nu are nicio legătură cu relaţia. Mult prea frecvent, oamenii presupun, inconştient, că o prietenie sau, mai des, o relaţie amoroasă ar trebui să-i facă fericiţi şi să vindece sentimentele dureroase, cum ar fi depresia, anxietatea, plictiseala şi aşa mai departe.

Uneori, bucuria de a te îndrăgosti poate împinge în plan secund emoţiile dureroase. Când acestea reapar, oamenii dau vina pe relaţie, care nu-i face fericiţi. În realitate, nicio relaţie amoroasă nu poate vindeca permanent pe cineva de dependenţa de sentimentele dureroase. Inconştient, oamenii caută să recreeze durerile emoţionale deoarece. În copilărie, au confundat aceste sentimente cu fericirea.

Păstrarea unei relaţii doar pentru a te face fericit o va distruge. Răspunsurile la chestionar trebuie să sugereze dacă, analizată, relaţia îţi furnizează plăcerea adevărată mai degrabă decât pe cea distructivă şi nu dacă te simţi fericit când ai o relaţie. Dacă partenerul tău te tratează cu respect, dragoste, grijă, admiraţie, vă bucuraţi fiecare de compania celuilalt şi vă consideraţi atractivi şi satisfăcuţi din punct de vedere sexual, dar, cu toate acestea, încă te simţi deprimat, nervos sau teniilor. Înseamnă că problema nu este relaţia (vezi Capitolul 4).

Bineînţeles că reversul poate fi adevărat: partenerul le poate face responsabil de fericirea lui. Dependenţa de nefericire te poate îndruma să accepţi această premisă falsă, ce are drept consecinţă preluarea sarcinii imposibile de a fi responsabil de fericirea cuiva care, (ara să

realizeze, trebuie să se simtă periodic nefericit şi poate fi dependent de nefericire.

Maggie

Steve şi Maggie s-au cunoscut prin intermediul unor prieteni mmni şi s-au îndrăgostit. Timp de trei luni, au fost extrem de fericiţi. După aceea, Steve a început să fie mai puţin afectuos şi mai retras. Când Maggie îl întreba care era problema, Steve punea mereu accentul pe ceea ce făcuse ea, pentru a-şi explica interiorizarea şi supărarea: ea îi distrusese tricoul îneferal la spălat, ea îi pregătise o mâncare despre care „ştia" că nu îi place sau lăsase în maşina de spălat vase o ceaşcă de cafea pe jumătate plină.

Maggie se simţea vinovată pentru că nu fusese mai atentă sau că nu se gândise şi dorea să facă totul mai bine. Dar, indiferent cât de mult se străduia Maggie să-l mulţumească, Steve continua că considere comportamentul ei principalul motiv pentru lipsa lui de afecţiune.

Simţindu-se groaznic, Maggie ne-a consultat. Am înţeles imediat că Steve era deprimat Credeam că este posibil, de asemenea* să aibă o reacţie adversă la apropierea pe care o simţea fată de Maggie. În orice caz, i-am explicat lui Maggie că nu ea era motivul pentru care Simte se simtm astfel.

Cărui a înţeles că am fi ajuta pe Steve dacă accepta responsabilitatea pentru durerea lui sufletească, a început să reacţioneze din erii. Câteva zile mai târziu, Steve a învinovăţit-o pentru starea lui proastă, deoarece a uitat să cumpere o chiflă pe care el ar fi vrut s-o mănânce la micul dejun. Maggie şi-a cerut scuze pentru că uitase de chiflă, dar omisiunea ei nu putea să fie motivul pentru care el se simţea supărat După câteva episoade asemănătoare, Maggie, cu tact; i-a sugerat lui Simte că poate îl va ajuta dacă va discuta cu un specialist despre aceste sentimente

care îl făceau nefericit.

Când Steve a cerut ajutorul unui specialist, a descoperit că o mare parte din viaţa lui a avut o uşoară depresie. Nu a recunoscut niciodată depresia deoarece dădea mereu vina pentru sentimentele sale damnase pe altcineva sau altceva. A muncit din greu în timpul tratamentului pentru a privi depresia ca pe ceva de care el era direct răspunzător, iar în următoarele luni a început să se simtă mai bine. Cel mai important, nu a mai considerat-o pe Maggie responsabilă pentru momentele în care se simţea demoralizat.

O varietate a tipului de relaţie în care o persoană este consideraţi responsabilă pentru fericirea celuilalt este cea în care unul sau ambii parteneri îşi pot menţine echilibrul emoţional doar dacă celălalt este prezent dacă celălalt lipseşte» persoana singura nu mai este activă sau se simte deprimată şi prost dispusă. Persoana respectivă îşi poate învinui partenerul pentru momentele neplăcute prin care trece şi poate deveni nervoasă. În realitate, suferinţa este provocată de nevoia nerecunoscută de a experimenta suferinţe sufleteşti, nicidecum de absenţa partenerului.

Când amândoi aveţi nevoie atât de conflict, cât şi de apropiere

Indiferent dacă ai reuşit să-ţi determini partenerul să coopereze la efortul de a face relaţia mai plăcută sau dacă lucrezi singur în această direcţie, este esenţial să identifici şi după aceea să anticipezi tiparele conflictelor şi ale negativi lăţii.

Este posibil ca, dacă eşti dependent de nefericire, să fi ales un prieten sau partener care suferă şi el de aceeaşi dependenţă. Acest fapt nu constituie un motiv să te simţi rău şi nici măcar unul din cauza căruia să renunţi la relaţie. Aşa cum am spus în Partea 1, dependenţa de

nefericire nu este o vină morală, dar nici slăbiciune de caracter; mai degrabă, este o confruntare a nefericirii cu fericirea, pe care oamenii o fac, fără să ştie, când sunt foarte tineri. Partenerul nu îţi face viaţa un calvar în mod deliberat, dar, ca şi tine, cel puţin o parte din timp caută nefericirea pe care a confundat-o încă din copilărie cu fericirea.

Ceea ce contează acum nu este faptul că tu, prietenul sau partenerul aveţi o dependenţă de nefericire, ci ce anume aveţi de gând să faceţi în legătură cu acest lucru. Recunoscând dependenţa de nefericire» anticipându-i efectele şi făcând tot ceea ce puteţi pentru a le minimaliza, veţi prelua controlul asupra vieţilor voastre într-o manieră care înainte nu era posibilă.

Stabilirea tiparelor conflictuale

Esenţial pentru minimalizarea conflictelor şi a părţilor negative din relaţiile tale este să identifici tipul, durata şi intensitatea conflictelor sau a sentimentelor negative. Acest lucru îţi va permite să identifici tiparele conflictelor sau situaţiilor care pot surveni.

Cel mai groaznic conflict şi cele mai negative sentimente în legătură cu partenerul sunt rezultatele unor momente de apropiere şi afecţiune adevărate, deoarece plăcerea adevărată a relaţiilor privează dependenţa de nefericire de consolările ei obişnuite. Deseori, cele mai mari certuri dintr-o căsnicie au loc în primul an, chiar dacă cele două persoane s-au cunoscut din punct de vedere intim şi s-au înţeles foarte bine înainte de căsătorie. Dependenţa lor de nefericire poate provoca soţii să aibă reacţii adverse faţă de plăcerea angajamentului pe care l-au luat unul faţă de celălalt.

Deseori, momentele fericite şi intime, cum ar fi vacanţele petrecute împreună, naşterea copiilor, achiziţionarea unei case sau, în cazul prietenilor,

conversaţiile deschise în care se împărtăşesc foarte multe lucruri, stimulează o reacţie adversa 5 a conflicte şi situaţii negative.

Un alt tipar obişnuit este cel în care generezi conflicte în cadrul relaţiei, fie că este o reacţie adversă la plăcerea care s-a consumai în alt domeniu al vieţii, fie, paradoxal, o metodă de liniştire atunci când lucrurile nu au decurs bine în alt segment al vieţii tale (vezi Partea I, Capitolul 3). Dacă o prietenă uita brusc de o întâlnire pe care o stabilise cu tine sau partenerul te critică pentru că nu i-a plăcut cina pe care i-ai pregătit-o, aceste desconsiderări şi comentarii negative pot fi reacţii la unele evenimente care nu au nicio legătură cu tine.

Anihilarea instinctelor care generează relaţii conflictuale

Pe măsură ce devii mai conştient de tiparele conflictuale şi de situaţiile negative din cadrul relaţiei tale, îţi vei putea transforma din ce în ce mai mult relaţia în sensul dorit. Dacă ştii că este posibil ca partenerul tău să înceapă o ceartă de fiecare dată când are un succes la serviciu, poţi anticipa provocarea şi rezolvarea, pentru a nu mai cădea în capcană. Dacă ştii că, după o noapte romantică, este posibil ca a doua zi să nu te simţi atrasă de partenerul tău şi să nu-ţi dai seama ce ai văzut la el, te poţi pregăti pentru reacţia aceasta, neutralizând-o. Dacă ţi-ai considerat partenerul atractiv şi fermecător cu o seară înainte, există şanse ca nimic rău să nu se fi întâmplat între timp care să te facă să îţi schimbi aceste sentimente, în afară de dependenţa de nefericire, care a fost privată de atenţie.

Anticipează mommiul în care apropierea poate provoca un conflict în prezenţa dependenţei de nefericire, lucrurile se încurcă exact atunci când merg mai bine. Dacă lu’ şi partenerul dobândiţi capacitatea de a vă simţiţi bine

unul în compania celuilalt pe perioade lungi de timp şi să vă bucuraţi de plăcerea pe care v-o oferă relaţia voastră, nevoia nerecunoscută de nefericire va încerca să profite de orice ocazie. După aceea, atunci când se fac remarci critice, altercaţia izbucneşte sau sentimentele sunt dispreţuite, iar dependenţa de nefericire poate încerca să te convingă că situaţia este la fel de rea ca la început. Acesta este unul dintre cele mai distructive trucuri ale dependenţei de nefericire; dacă asculţi, poţi fi convins că nimic nu s-a schimbat şi că plăcerea nou descoperită, ia care ai lucrat din greu, se va nărui.

Pe de altă parte, dacă ştii cum să anticipezi aceste momente de cedam, nu vei mai fi nici surprins, nici descurajat. Mai degrabă le vei vedea exact aşa cum sunt – semne ale unui real progres pe care l-ai făcut. Te vei afla în poziţia de a folosi aceste argumente mai degrabă ca pe o reuşiţi decât ca pe nişte motive de renunţare.

Uneori, dependenţa de nefericire te poate face să-ţi subminezi această nouă plăcere în relaţiile importante, creându-ţi probleme în alte domenii ale vieţii.

Molly

Molly a lucrat cu mi cu sârguinţă şi în succes pentru a-şi îmbunătăţi mia (ia cu iubitul ei Pentru a sărbători noua lor apropiere şi abilitatea de a petrece mai mult timp împreună, au planificat o vacanţă de două săptămâni, cu drumeţii la munte. Molly se temea de faptul că ar fi putut avea o reacţie adversă la plăcma pe care o trăia datorită vacanţei şi că s-ar putea certa cu iubitul ei. S-a asigurat că va fi atentă la ce îi spune, evitând să facă ceva care să stârnească o ceartă chiar înainte de plecare. Ceea ce nu a anticipat a fost faptul că dependenţa ei de nefericire avea s-o înjf să-şi sahnipzt vacanţa într-un domeniu care nu avea nicio legătură cu relaţia. Nu a terminat un raport la care lucra şi a fost nevoită să stea acasă pentru a-l finaliza. A

reprogramat vacanţa, iar acum a fost atentă la toate aspectele vieţii ei cu câteva zile înaintea plecării.

Când lucrurile au decurs bine şi te auzi pe tine sau pe partener spunând ceva provocator şi are loc o ceartă sau afli că, fără să-ţi dai seama, o decizie pe care ai luat-o într-un alt domeniu al vieţii tale îţi afectează în mod negativ relaţia, reţine că „scăpările" fac parte din procesul de vindecare şi nu sunt un motiv de pesimism şi autopedepsire. Cu această imagine în minte, poţi învăţa din momentele de „scăpare" pentru a nu cădea de două ori în aceeaşi capcană.

Păstrarea unei relaţii îmbunătăţite

Chiar şi atunci când relaţia ta a devenit cu adevărat liniştită şi satisfăcătoare, trebuie să rămâi atent, considerându-te, pe tine şi pe partener, nişte persoane care se refac în urma dependenţei de nefericire. Tentaţia de a cădea din nou în situaţii negative şi conflictuale, pentru a evita adevărata plăcere şi apropiere şi pentru a satisface dependenţii de nefericire, va fi mereu prezentă. Dacă rămâi atent, vei putea să respingi acest impuls. Vei putea rezista tentaţiei de a te supăra când vei vedea acelaşi lucru la partener, deoarece ştii, în adâncul sufletului tău, că te va duce unde nu vrei să ajungi. Şi ştii că viaţa ta este mult mai plăcută când relaţiile se bucură de o intimitate adevărată, de susţinere reciprocă, admiraţie şi grijă.

De fiecare dată când începi să te gândeşti dacă ai eliminat definitiv dependenţa de nefericire, îi vei da puterea de a redobândi controlul când te aştepţi mai puţin – fie atunci când lucrurile merg foarte bine, fie când exista un stres sau o criză într-un alt domeniu al vieţii tale. Dacă te auzi rostind cuvinte provocatoare care pot duce la o ceartă sau ai sentimente negative ia adresa partenerului din motive despre care ştii că sunt banale sau dacă

partenerul se întoarce temporar la comportamentul care te-a scos din minţi în trecut, nu te descuraja. În timp ce dependenţa de nefericire te va tenta să ajungi la concluzia că progresul pe care credeaţi că l-aţi făcut amândoi a fost o iluzie şi că relaţia nu merită efortul, trebuie să îţi reaminteşti de scopurile pe care cu greu ai reuşit să le îndeplineşti. „Scăparea" care are loc după ce ţi-ai atins un scop îţi poate aduce aminte că nu trebuie să laşi garda jos şi indică existenţa unor zone vulnerabile ce trebuie consolidate.

Legarea unor noi prietenii şi găsirea iubirii

Am discutat despre modalitatea de a evalua şi de a îmbunătăţi relaţiile deja existente. Totuşi, când oamenii învaţă, încă din copilărie să aibă sentimente negative în legătură cu apropierea, pot întâmpina dificultăţi în legarea unor prietenii şi a unor relaţii amoroase (vezi Capitolul 2). În timp ce aceşti indivizi nu vor nimic mai mult decât să aibă prieteni sau să se îndrăgostească, comportamentele lor transmit că vor să fie singur! Ei pot refuza invitaţii la petreceri sau, dacă se duc, se izolează, răspund monosilabic, par aspri sau devin inabordabili. În interiorul lor, ei pot spera şi se pot ruga să observe cineva cât de mult doresc să se apropie şi se simt dezamăgiţi şi respinşi când nimeni nu le împlineşte dorinţa. Această experienţă dureroasă îi face să devină chiar şi mai pesimişti în privinţa relaţiilor şi să se izoleze şi mai mult Există şi alte metode prin care dependenţa de nefericire îi poate priva pe oameni de prieteni şi de iubire. Îşi pot structura viaţa astfel încât să nu aibă posibilitatea unei existenţe sociale. Trec cu vederea sau îşi asumă atâtea obligaţii după serviciu, încât au timp doar să mănânce şi să doarmă. Deseori, oamenii care încearcă să găsească prieteni sau o relaţie amoroasă caută în locurile nepotrivite şi după aceea devin convinşi că nu există nimeni pentru ei. Barurile

zgomotoase, aglomerate nu sunt locuri potrivite în care să îţi faci prieteni sau să cauţi iubirea, O excursie de un weekend sau un curs de limbi străine unde poţi cunoaşte oameni de calitate sunt mult mai potrivite pentru descoperirea unei prietenii sau a unei relaţii romantice.

Robert

Robert era un inginer de succes, pe la 30 de ani, care se mândrea cu faptul cei nu avea nevoie de nimeni. Cu doi ani mai devreme, pusese capăt unei relaţii amoroase de lungă durată şi, între timp, nu avusese noroc să găsească pe altcineva. A încercat să meargă în baruri, după serviciu, dar fără succes. A intrat pe internet şi a stabilit mai multe întâlniri, dara fost dezamăgit de fiecare dată. În ultimele luni, a renunţat de tot şi s-a cufundat complet în munca lui. A concluzionat că nu există nimeni potrivit pentru el.

Lui Robert i-a trecut prin minte să roage mai mulţi prieteni să-i facă cunoştinţă cu cineva despre care credeau că îi va plăcea, dar dependenţa de nefericire l-a făcut să-i fie ruşine la gândul de a accepta că un om de afaceri drăguţ, de succes şi profesionist nu este capabil să îşi găsească singur o femeie. Se gândea la cât de tachinat va fi şi şi-a păstrat gândurile doar pentru el într-un final, unul dintre prietenii lui l-a invitai la o petrecere şi i-a spus că ar trebui să vină cu cineva. Robert i-a comunicat că, în acel moment, nu se vedea cu nimeni. Prietenul s-a gândit imediat la una sau două femei despre care credea că îi vor plăcea lui Robert şi le-a trimis vorbă şi celorlalţi prieteni. Lui Robert i-au fost prezentate mai multe femei şi a început să aibă o viaţă socială foarte satisfăcătoare. A fost uimit să descopere ca prietenii lui erau mai degrabă simpatici şi săritori decât ursuzi.

În general, exprimarea dependenţei de nefericire este dificil de reparat, deoarece, de obicei, este invizibilă pentru oamenii pe care îi afectează. Ei sunt convinşi de

faptul că fac tot ceea ce le stă în putinţă să se întâlnească cu oameni şi să stabilească prietenii plăcute. Dacă ai încercat din greu să-ţi faci prieteni şi să găseşti dragostea, dar nu ai avut succes, îţi sugeram să iei în calcul posibilitatea ca dependenţa de nefericire să ºC responsabilă de această situaţie. Poate că nu cauţi în locurile potrivite, aştepţi „să cadă din cer” sau ignori anumite semnale când încerci să faci avansuri. O modalitate de a contracara acest sabotaj este să fii mult mai activ în căutări» dacă te duci la o petrecere, forţează-te să intri în vorbă cu un grup de persoane şi să te prezinţi singur. Roagă-i pe ceilalţi să-ţi vorbească despre ei. Dacă ţi se adresează o întrebare, încearcă să nu răspunzi monosilabic. Încearcă să găseşti alte căi de a întâlni oameni şi, mai ales, spune-le prietenilor, rudelor şi colegilor că vrei să-ţi lărgeşti orizontul social. Dacă întâlneşti oameni pe căile pentru care ai muncii din greu să le deschizi, nu te grăbi să tragi concluzia că nu îţi stârnesc interesul. Dependenţa de nefericire te poate face să treci cu vederea sau să respingi persoane care pot fi nişte prieteni sau iubiţi minunaţi, iniţial, efortul de a deveni mai activ în căutarea relaţiilor poate părea dureros sau chiar înspăimântător. Adu-ţi aminte că dependenţa de nefericire vrea ca tu să-ţi păstrezi statu-quo-ul. Tine minte că, de asemenea. În timp, orice pas înainte te va aduce mai aproape de scop. Nu trebuie să faci toţi paşii dintr-odată şi poţi fi mândru de fiecare progres.

În ansamblu, dependenţa de nefericire te poate face să nu priveşti clar relaţiile, în special dacă trebuie să investeşti în ele sau să le îmbunătăţeşti. Accentuăm faptul că este important de reţinut că atunci când încerci să îmbunătăţeşti o relaţie, dependenţa de nefericire te poate determina să cedezi ocazional şi să renunţi la hotărârea luată. Reţine că, dacă o relaţie a fost îmbunătăţită, greşelile reprezintă oportunităţi pentru a te dedica mai

mult, şi nu semne ale eşecului.

Cel mai important, când dependenţa de nefericire va încerca să te convingă că este normal ca o relaţie să fie plină de nefericire şi ceartă, în realitate, scopul adevărat al fiecărei relaţii este de a-ţi furniza ţie şi partenerului adevărata fericire izvorâtă din admiraţia reciprocă, din grijă, afecţiune şi loialitate. Orice relaţie ce merită salvată are capacitatea de a-ţi oferi o fericire profundă. Încearcă să nu laşi dependenţa de nefericire să te convingă că trebuie să te mulţumeşti cu mai puţin.

Capitolul 7
Alege fericirea la locul de muncă

La fel ca în orice alt domeniu al vieţii, munca poate fi o sursă de bucurie şi împlinire sau poate fi folosită pentru satisfacerea dependenţei de nefericire. De prea multe ori» munca este atât un izvor nesecat de plăcere adevărata, cât şi o sursă necunoscută de nefericire, deoarece poate fi mult mai puţin satisfăcătoare decât ar trebui. Dacă, fără să-ţi dai seama, eşti genul de persoană a cărei experienţă de muncă a fost, la un moment dat, satisfăcătoare pentru dependenţa de nefericire, poţi folosi sfaturile oferite în acest capitol pentru a-ţi face viaţa profesională mai împlinită şi mai puţin frustrantă.

Există multe căi prin care dependenţa de nefericire se poate manifesta la locul de muncă: oamenii aleg o carieră care se bazează mai mult pe slăbiciune decât pe punctele lor forte. Dacă urmează cariera potrivită, ei acceptă o slujbă nepotrivită. Îi permit muncii să preia controlul asupra vieţii lor. Consideră că e dificil să-şi îndeplinească munca bine şi să o termine la timp. Nu solicită să fie remuneraţi cum ar merită sau nu se bucură de laudele cuvenite. Consideră un afront problemele de personalitate ale colegilor şi şefilor şi se simt rău.

Gândeşte-te dacă nu cumva dependenţa de nefericire este camuflată în munca ta, convingându-te că slujba, colegii sau şeful tău reprezintă problema, când, de fapt, ea este cea care te-a determinat să alegi o carieri sau o slujbă nepotrivită, subminând astfel eficienţa unei munci dificile, aşteptând de la tine însuţi mai mult decât este rezonabil, simţindu-te constant supărat pe colegi sau pe şefi şi aşa mai departe.

Cu siguranţă că există situaţii în care oamenii sunt forţaţi de circumstanţe să accepte orice slujbă pe care o pot obţine şi să faci faţă unor condiţii de munca dificile. Transformările sociale şi economice şi fuziunile corporatiste sau restructurările îi pot lăsa pe mulţi fără serviciu. Discriminarea, inegalităţile sociale şi economice sau handicapurile, alte motive în afară de dependenţa de nefericire, pot afecta posibilitatea multora de a-şi alege liber locul de muncă, de a le plăcea sau de a avansa. Oportunităţile de muncă inegale şi serviciul despotic sunt stigmate ale oricărei societăţi, iar o societate justă va face tot ce-i va sta în putinţă pentru a le redresa prin politici sociale şi legislaţie. În acest capitol» ne vom referi doar la situaţiile în care oamenii sunt destul de norocoşi încât să poată face o alegere în ceea ce priveşte locul de muncă şi au posibilitatea de a avansa, dar sunt ţinuţi în loc de dependenţa de nefericire care îi împiedică să îşi realizeze potenţialul, adică de a se simţi fericiţi şi împliniţi în carierele pe care le-au ales.

Chestionarul carierei

Următorul chestionar al carierei intenţionează să te ajute să descoperi modalităţi prin care, fără să-ţi dai seama, viaţa ta profesională este folosită, la un anumit nivel, pentru a satisface dependenţa de nefericire.

1. *Ai ales acel domeniu de activitate care îţi*

evidenţiază punctele forte sau pe cele slabe fi) aci ai ales cariera potrivită, ai ales şi postul potrivit? Dependenţa de nefericire îi poate determina pe oameni să aleagă cariere pentru care nu sunt potriviţi, de aici rezultând faptul că, indiferent cât de mult ar munci, nu vor culege recompensele pe care le caută. Sau pot avea cariera potrivită, dar pot alege slujbe care să îi facă nefericiţi sau nu le oferă şansa de a-şi atinge potenţialul în domeniul ales”.

2. *Munca ta este şi viaţa ta*? Dependenţa de nefericire îi poate priva pe oameni de plăcerea unei vieţi personale, convingându-i că munca lor trebuie să fie perfectă sau că trebuie mereu să termine totul înainte de a pleca de la birou.

3. *Îţi este greu să faci treaba bine şi s-o termini la timp*? Mulţi oameni competenţi nu se bucură de satisfacţia şi recunoaşterea pe care ar putea să o aibă la serviciu deoarece lasă proiectele pentru ultima clipă, se concentrează şi gândesc greu, li se pare dificil să slabii cască o ierarhic a priorităţilor sau nu depun efortul necesar, toate acestea având drept rezultat întârzierea lucrării sau nereflectarea celor mai bune eforturi ale lor.

4. *Obţii cu greu compensaţia care ţi se cuvine*? Unii se simt inconfortabil să discute despre remunerare cu angajatorii lor, primind astfel mai puţini bani decât ar merita. Dependenţa de nefericire îi poate determina, de asemenea, pe cei care lucrează pentru ei înşişi să factureze în exces sau să solicite prea repede banii care li se cuvin.

5. *Chiar dacă celelalte persoane ca care lucrezi sunt dificile*; *consideri problemele acestora un afront personal?* Este un aspect neplăcut al vieţii faptul că unii colegi, şefi sau clienţi nu sunt genul de persoane pe care cineva i-ar alege ca prieteni. Dar dependenţii de nefericire îi poate determina pe unii să personalizeze problemele

comportamentale ale altora la locul de muncă, simţindu-se constant răniţi şi supăraţi. Când consideri afronturi ciudăţeniile altor oameni de la locul de muncă îţi va fi dificil să înveţi să trăieşti alături de ei sau să faci faţă unor astfel de comportamente.

Cariera ţi se potriveşte?

Pentru oamenii destul de norocoşi, care pot opta liber, alegerea carierei şi a slujbei, la fel ca alegerea partenerului de viaţă, poate aduce cu sine recompense constante şi fericire sau poate da naştere la o nemărginită frustrare şi supărare. Fără să-ţi dai seama, dependenţa de nefericire te poate face să alegi o carieră care presupune abilităţi care ţie ţi-au ridicat mereu probleme, talente pe care nu le ai sau activităţi care ţi-au displăcut mereu. Drept rezultat, poţi lucra ore în şir şi poţi depune multă muncă, luptând pentru o carieră care este foarte uşoară pentru alţii. Dacă dependenţa de nefericire nu ţi-ar fi afectat luarea deciziilor, ai fi fost liber să îţi alegi o carieră care ţi se potrivea mai bine şi munca ta ar fi fost mai plăcută şi mai satisfăcătoare.

Uneori, oamenii îşi aleg cariere potrivite, dar acceptă slujbe care nu le permit să avanseze sau care nu sunt neapărat plăcute. Spre exemplu, persoane care ar putea să se ducă în altă parte pot petrece ani întregi suferind din cauza unor manageri absurzi şi abuzivi, având o remuneraţie insuficientă sau condiţii de muncă nesigure. Pot rămâne în slujbe care sunt sub standarde sau neplăcute şi, chiar dacă nu-şi dau seama, frustrarea pe care o simt satisface dependenţa de nefericire.

Dacă ai ales o carieră pentru care nu eşti potrivit, fără să-ţi dai seama, satisfaci dependenţa de nefericire, asigurând-o că nu vei atinge niciodată succesul pe care îl doreşti, indiferent cât de mult te-ai strădui. Deseori, oamenii aleg cariere care necesită abilităţi pe care ei nu le

au.

Ethan

Pe parcursul liceului şi al facultăţii, Ethan petrecea câte şase ore pe zi exersând la vioară şi ţintea spre o carieră de violonist Era convins de faptul că aceasta era singura cameră care îi plăcea. Problema consta în aceea că abilitatea lui de a distinge acordurile nu era foarte bună, astfel că îi era greu să cânte în armonie. Drept rezultat, a primit foarte puţine laude şi recompense pentru efortul său imens. A acceptat această situaţie neplăcută deoarece dependenţa lui de nefericire l-a făcut să se simtă acceptabil când eforturile sale nu erau recompensate.

Ethan a fost copilul mijlociu al unei familii în care ambii părinţi aveau camere solicitante şi nu dispuneau de timp pentru copii. Fraţii lui mai mari şi mai mici primeau cea mai mare atenţie, în timp ce eforturile lui treceau deseori neremarcate. Ethan a ajuns, în mod normal, la concluzia că eforturile lui nu meritau recunoaşterea de care se bucurau reuşitele fraţilor lui şi a învăţat, inconştient, să se simtă liniştii, adică fericit, atunci când munca im nu era apreciată. Probabil că s-ar fi chinuit toată viaţa să încerce să supravieţuiască ca violonist dacă profesorul lui din liceu nu l-ar fi ajutat să accepte faptul că trebuia să îşi găsească altă carieră şi să se gândească la vioară doar ca la un hobby. Ethan s-a întristat la gândul că renunţă la cariera de violonist, dar avea încredere în profesorul lui şi nu îi putea contesta sfatul. A dorit să rămână conectat profesional la muzică şi s-a gândit în final să urmeze un doctorat în istoria rmmcii. A continuat să cânte la vioară pentru plăcerea proprie, care a crescut atunci când traiul său nu a trebuit să depindă de cât de bine era plătit.

Uneori, dependenţa de nefericire îi determina pe oameni să aleagă cariere care le solicită mult timp pentru

lucruri care nu le plac. Drept rezultat, indiferent cât de mult muncesc, vor întâmpina greutăţi în savurarea muncii şi în buna ei realizare. Există persoane care lucrează în domeniul vânzărilor şi chiar devin frustraţi şi nervoşi atunci când clienţii le adresează întrebări pe care ei le consideră stupide. Alţii, cărora le place să socializeze, aleg cariere care necesita multă muncă pe cont propriu. Chiar dacă aceşti oameni pot avea anumite talente pentru meseria aleasă, nu se pot bucura de viaţa profesională de zi cu zi.

Dependenţa de nefericire poate avea chiar şi un efect mai subtil asupra alegerii carierei, făcându-i pe oameni să renunţe la o carieră pentru care erau potriviţi. Uneori» oamenii au reacţii adverse faţă de dobândirea succesului, convingându-se singuri că nu ar trebui să continue o muncă pe care o îndeplinesc „prea uşorv în alte momente, dependenţa de nefericire îi poate face să respingă profesii pentru care au un talent înnăscut şi să opteze pentru o variantă care necesită nişte abilităţi pe care ei nu le au.

Jason încă din primii, ani, Jason a demonstrat o aptitudine uimitoare pentru organizarea şi conducerea diferitelor activităţi. A fost preşedintele clasei atât în liceu, cât şi la colegiu, şi, după absolvire, şi-a găsit o slujbă la o firmă de consultanţa. Avea foarte mult succes în sfătuma companiilor, ajutându-le să impkmmtm îmbunătăţirile pe care el le sugera. Îi pânem foarte midi să desfăşoare şi activităţi pro bono în firma lui. A planificat şi a coordonat numeroase evenimente fwnini strângerea fondurilor în scop caritabil.

În ciuda succesului de care se bucura, lui Jason îi era foarte dificil să se simtă împlinit în această meserie. Soluţiile şi strategiile îi urneau atât de uşor, încât nu mai păreau să valoreze ceva. Deşi ajuta organizaţiile să aibă succes şi să fie bine conduse, nu se putea simţi mândru de realizările sale deoarece nule aprecia Coreei Fără să

realizeze că nemulţumirea lui era cauzată de reacţiile adverse la plăcerea de a se descurca bine în munca ce i se potrivea, şi-a dat demisia şi şi-a folosit economiile pentru a obţine o diplomă în domeniul activităţilor sociale.

Jason credea că se va simţi mai împlinit dacă avea să lucreze cu tinerii pe care să-i ajute să-şi găsească o cale mai bună în viaţă. Totuşi, curând, a descoperit că noua ltd carieră era frustrau tă deoarece, deşi credea că ştia exact ce trebuiau să facă studenţii, ei îi ignorau în mod frecvent sugestiile sau se simţeau „dirijaţi" de el şi nu mai apelau la serviciile sale. Spre deosebire de lumea afacerilor, el a descoperit că în cea din domeniul educaţional, procesul de schimbare era lent şi neuniform şi că nu putea fi impus. Cu o frecvenţă sporită, a observat că devine mai nervos cu clienţii care îi neglijau sfaturile şi făceau progrese nesemnificative sau chiar deloc. În cele din urmă, Jason ne-a consultat deoarece era îngrijorat de faptul că devemn foarte nervos cu persoanele faţă de care îşi luase angajamentul să le ajute.

Jason era cel mai mare dintre trei băieţi din familie. Era deştept şi bine organizat şi îmbina cu succes activitatea şcolară cu cea extraşcolară. Părinţii lui nu au fost niciodată nevoiţi să-şi facă griji pentru el, aşa cum procedau cu ceilalţi fraţi mai mici, care aveau nevoie amândoi de ajutor la teme. Când fraţii lui se descurcau bine la o materie pentru care se luptaseră din greu, Jason a observat că ei primeau multe laude din partea părinţilor, iar notele sale bune erau luate ca atare. De înţeles, Jason a crescut fiind convins că succesele erau apreciate doar dacă cereau multă muncă şi luptă. A devenit dependent de nefericirea devalorizăm fiecărui domeniu în care excela.

Jason a fost tras înapoi tocmai de către realizarea lui, căreia i-a dedicat o mare parte din viaţă, nefiind capabil să se simtă bine şi să se bucure de talentele lui deosebite. Şi-a reanalizat alegerile pe care le putea face în carieră şi a

realizat că, în timp ce îşi dorea să ajute oamenii, ar fi fost mult mai fericit dam ar fi putut face acest lucru într-un mod în care îşi utiliza şi abilităţile sale speciale de rezolvare a problemelor legate de imagine. Şi-a luat o slujbă în fruntea unei agenţii mari de servicii sociale şi curând şi-a pus în valoare talentul, dezvoltând şi îmbunătăţind serviciul de livrare. I-a fost destul de dificil să se simtă mândru de succesul lui, dar ştia acum că nemulţumirea hui izvora din dependenţa de nefericire şi a început treptat s-o desconsidere. A început să se simtă fericit pentru că îşi pitea pune în aplicare talentele lui deosebite.

Dacă dependenţa de nefericire te face să te simţi nepotrivit pentru o carieră care chiar ţi se potriveşte, vor exista mai puţine dovezi care să îţi susţină dubiile şi mai multe care îţi vor arăta că te potriveşti carierei alese. Unui broker pe care îl cunoaştem îi plăceau finanţele şi era foarte bun la ceea ce făcea, Când avea ghinion, în loc să realizeze că acest lucru se întâmpla tuturor, ajungea la concluzia că era vina lui şi că era nepotrivit pentru acea slujbă. Din fericire, clienţii lui i-au arătat încredere şi au fost alături de el. Nu a vrut să îi dezamăgească şi şi-a continuat munca. În trimestrul următor, s-a descurcat bine şi a încetat să se mai considere un ratat care trebuia să-şi schimbe cariera.

Se întâmplă deseori ca dependenţa de nefericire să-i facă pe oameni să-şi piardă interesul faţă de munca lor, după ce au depus multe eforturi pentru a reuşi. Dacă ai muncit mult timp şi din greu pentru a atinge un scop profesional şi începi să te simţi plictisit şi neliniştit la serviciu, află că nimic nu s-a schimbat, cariera merge bine, ciudat este doar faptul că tu experimentezi o reacţie adversă faţă de plăcerea de a reuşi.

Alegerea sau schimbarea camm dacă te afli în procesul luării unei decizii referitoare la cariera pe care

trebuie să o urmezi, aceasta este o oportunitate minunată de a te asigura că dependenţa de nefericire nu joacă un rol în alegerea ta. Încearcă să alegi o carieră care se bazează pe calităţile tale şi care implică activităţi care îţi plac şi ale căror rezultate le apreciezi Fii atent ca dependenţa de nefericire să nu te convingă să renunţi la o carieră care ţi s-ar potrivi deoarece este „prea uşoară” şi să te ispitească să te angrenezi într-o carieră care va fi o continuă luptă pentru că reprezintă o „provocare”. Există mari diferenţe între a te simţi provocat de proiecte, deoarece acestea îţi solicită toată energia şi intelectul, şi a fi provocat de proiecte, pentru că acestea îţi solicită talente sau afinităţi pe care nu le ai. Primul tip de provocare este fascinant şi oferă multe satisfacţii; cel de-al doilea tip serveşte de obicei la hrănirea dependenţei de nefericire.

Dacă eşti deja angrenat într-o carieră despre care ai ajuns să crezi că nu este potrivită pentru tine, probabil că eşti destul de norocos şi ai posibilitatea să faci o schimbare (ai destule economii» un alt venit în familie sau nu există persoane care depind de tine) * dacă lucrurile stau astfel, doar dependenţa de nefericire te va face să creşti că ocupaţia actuală este o sentinţă pe viaţă. Gânduri precum: „Orice muncă este o corvoadă”, „Nimănui nu-i place ce face” sau „Pot alege o carieră pe care o detest şi mă pot distra în afara orelor de serviciu” au legătură cu dependenţa de nefericire. Aceste gânduri sunt create pentru a te ţine la distanţă de plăcerea pe care ai fi putut să o ai dacă ai fi găsit o carieră potrivită talentelor şi afinităţilor tale.

Dacă ajungi la concluzia că ai fi mai fericit dacă ai avea o altă carieră, dar te afli în situaţia neplăcută de a nu putea, din punct de vedere financiar sau din alte motive, să renunţi la ocupaţia actuală, probabil că vei putea găsi o slujbă mai satisfăcătoare, unde sunt accentuate aspectele carierei care îţi plac şi este redus timpul alocat lucrurilor

care îţi displac. Este, de asemenea, posibil să îţi planifici un moment din viilor în care să poţi face o tranziţie spre o carieră care ţi se potriveşte mai bine (spre exemplu, după ce împrumuturile pentru şcoală sau ipoteca au fost achitate, copiii se descurcă singuri sau soţul a terminat şcoala şi a început să lucreze).

În iubeşti cariera. Dar slujba?

Deseori se întâmplă ca oamenii să facă o alegere bună a carierei şi, după aceea, dependenţa de nefericire le subminează plăcerea pe care o pot descoperi în cariera respectivă, influenţându-i să-şi ia o slujbă care, probabil, îi va face nefericiţi. Slujba poate să nu ofere oportunităţi de dezvoltare; să nu fie bine plătită; condiţiile de muncă pot fi necorespunzătoare; pot exista discriminări rasiale, de sex sau de alt tip; există posibilitatea să nu îţi ofere destul timp liber; sau şefii pot fi abuzivi, dezorganizaţi sau incompetenţi, împiedicându-şi subordonaţii să facă munca de care sunt capabili.

Este mult mai uşor să schimbi slujbele decât carierele. Dacă tu consideri că ai ales cariera potrivită, dar slujba te sufocă sau te face nefericit, ia în considerare o oportunitate mai bună. Există multe modalităţi prin care dependenţa de nefericire te poate influenţa să păstrezi o slujbă, deşi ai fi mai fericit dacă ai renunţa la ea. Spre exemplu, te poate convinge că nu există niciuna mai bună, te poate face să te simţi confortabil într-o slujbă neplăcută şi să fii nervos când te gândeşti la una nouă sau te poate determina să păstrezi această slujbă pentru a face pe plac unui manager.

Uneori, o slujbă bună devine o slujbă proastă când o companie este cumpărată de una mai mare care are scopuri diferite sau un stil de conducere diferit, atunci când o schimbare se produce pe piaţă sau afacerea devine neprofitabilă. Dependenţa de nefericire poate să-i convingă pe oameni să-şi păstreze o slujbă pe care nu o mai

agreează sau care nu mai este profitabilă sau stabilă.

Randy

Randy era un fotograf care lucra pentru o mică firmă, era bine plătit şi avea beneficii substanţiale. După aceea, firma a fost cumpărată de o companie gigant de publicitate. În scurt timp, compania a adus manageri noi care erau mult mai închişi şi mai conservatori şi care nu apreciau abilităţile artistice ale lui Randy. El nu mai beneficia de măririle de salariu sau de bonusurile la care se aştepta şi privea cum fotografi mai puţini creativi obţineau cele mai bune teme. Totuşi, el ezita să renunţe la slujbă. Deşi viaţa lui profesională se schimbase din una incitantă şi plăcută în alta monotonă şi neplăcută, Randy şi-a spus că şi celelalte companii puteau fi la fel de lipsite de creativitate, ai avea mulţi prieteni care lucrau astfel şi că, în cadrul unei mari companii, avea o siguranţă mai mare.

Randy încerca să realizeze după program genul de fotografii care îi plăceau, dar descoperea că atunci când ajungea acasă era atât de obosit şi demoralizat, încât nu mai avea cheful şi energia necesare pentru o muncă suplimentară. Pe măsură ce timpul trecea, devenea morocănos f era dificil de stat în preajma lui. Într-un final, soţia i-a spus că, pentru binele amândurora, ar fi indicat să-şi schimbe slujba. S-a oferit să-l ajute să caute un loc la alte firme mai mici şi mai creative care făceau fotografii comerciale. Randy i-a spus că el nu crede că va găsi una la fel de bună ca aceea la care lucrase înainte, dar că putea încerca. După multe căutări, soţia lui Randy a obţinut promisiuni de la două firme destul de îndepărtate ca locaţie. Randy a susţinut un interviu la ambele, iar una i-a plăcut în mod deosebit. Ezitant, a făcut o schimbare şi aproape imediat a descoperit, spre uimirea lui, că lipsa de intern pe care a simţit-o la locul de muncă anterior s-a

risipit şi a început să se bucure, din nou de Profesia pe care şi-o alesese.

Munca este viaţa ta?

Dependenţa de nefericire poate face dificilă organizarea timpului pe care îl petreci muncind. Nu ne referim la slujbe» cum ar fi rezidenţialul medicilor sau multe firme de avocatură unde norma şi tradiţia este să lucrezi în jur de 60 – 70 de ore pe săptămână. Vorbim despre slujbe în care ai libertatea de alegere. Deoarece munca tinde să fie nesfârşită, dependenţa de nefericire te poate convinge, în mod obişnuit şi inutil, că nu ai realizat destul de multe pentru a putea pleca acasă la timp sau să-ţi laşi lucrarea neterminată la birou.

Problema perfecţionismului

Aşa cum am discutat în Partea 1, dacă în copilărie se aşteptau prea multe lucruri de la tine, este posibil ca la maturitate să ai şi tu aşteptări mult prea mari. Perfecţionismul, o opinie nerealistă conform căreia ar trebui să fii perfect, se poate manifesta în viaţa ta profesională, fiindu-ţi dificil sau chiar imposibil să te simţi satisfăcut. Studenţii care se confrunta cu aceasta problemă pot avea mari dificultăţi în finalizarea proiectelor. Se simt superficiali şi copleşiţi şi pot renunţa la tot.

Dacă eşti perfecţionist pe plan profesional, ţi se va părea foarte dificil să închei ziua şi să te duci acasă la familie şi prieteni. Sau îţi poţi aduce de lucru acasă pentru a face îmbunătăţiri, având drept rezultat puţin timp disponibil sau chiar deloc pentru viaţa personală. Perfecţionismul este una dintre manifestările dependenţei de nefericire cel mai dificil de învins deoarece suferinţa provocată de convingerea că ar trebui să fii perfect se poate deghiza în plăcerea virtuţii.

Sandra

Toată viaţa ei, Sandra a luat numai note de 10, învăţând din greu. Mult timp după ce colegii ei dormeau, ea era trează şi învăţa. După susţinerea doctoratului în istoria Americii, Sandra a obţinut o slujbă la o prestigioasă universitate. Înainte, Sandra avea timp suficient pentru a fim lucrurile bine. Acum, acest lucru nu mai era posibil. Sandra trebuia în predea trei cursuri în fiecare semestru, trebuia să publice lucrări şi cărţi în următorii ani pentru a obţine titularizarea şi trebuia să îndrume studenţii la doctorat şi să lucreze în comitetele academice. Niciodată nu a avut o viaţă pânoanlădar acum, cu toate că dormea câteva ore pe noapte, nu mai putea ţine pasul: nu se simţea suficient de pregătită pentru cursuri, nu mai reuşea să-şi redacteze lucrările ştiinţifice şi era în urmă cu cititul lucrărilor studenţilor pe care îi îndruma.

Experienţa Sandrei de pe vremea când era copil constase în aceea că orice făcea nu era destul de bine. Indiferent cât de mult muncea la un proiect, în loc să o laude, părinţii ei aveau mereu sugestii pentru a îmbunătăţi ceva. Trebuia, de asemenea, să facă şi o mulţime de treburi casnice, să aibă grijă de fratele ei mai mic şi să ia note bum, Sandra a acceptat aşteptările părinţilor ca fiind rezonabile şi a făcut tot ce a putut pentru a le îndeplini. Deşi se simţea uneori superficială, avea totuşi sentimentul că se descurca bine. Muncind ore în şir şi renunţând la viaţa ei socială, reuşea de obicei să facă ceea ce i se cerea. De când lucra ca profesor universitar, era pentru prima dată când nu-şi putea îndeplini toate sarcinile la standardele impuse de ea.

Sănătatea Sandrei s-a deteriorat treptat Slăbise şi era obosita permanent. Într-o zi s-a plâns de palpitaţii. Când cardiologul pe care l-a consultat a remarcat că nu găseşte nimic grav şi că totul era din cauza stresului, Sandra s-a decis că venise momentul să facă o schimbare,

învăţase despre dependenţa de nefericire, dar nu pusese în aplicare până acum ceea ce ştia.

A realizat că obligaţia ei de a-şi face munca perfect, lucru pe care l-a considerat mereu una dintre cele mai mari calităţi ale sale, îi provoca în realitate multă nefericire. A reanalizat fiecare aspect al slujbei ei şi, ca o metodă de a-şi contracara perfecţionismul, şi-a făcut un program zilnic şi a stabilit în avans timpul de care avea nevoie pentru îndeplinirea unei anumite sarcini. Deşi a considerat dificil şi chiar dureros să încheie atunci când timpul expira, a reuşit în general să termine aspectele cruciale ale muncii la timp şi să respecte programul. Când s-a simţit vinovată pentru că nu făcea un anumit lucru mai bine, în loc să lase sentimentul de vinovăţie să o facă să lucreze din nou, a considerat aceste sentimente ca fiind generate de dependenţa de nefericire.

Dacă eşti o persoană care tinde să fie perfecţioniste la serviciu, chiar cu riscul renunţării la timpul liber personal, trebuie să te lupţi cu vitejie împotriva acestei tendinţe. La început, te poţi simţi stânjenit când încerci să reduci timpul alocai fiecărui proiect. Dependenţa de nefericire te poate face să te simţi superficial pentru că scrii la iuţeală un raport în loc să îţi petreci mai multe ore lucrând la el. Întrebarea-cheie pe care trebuie să ţi-o adresezi este dacă ţi-ai îndeplinit obiectivul. Dacă ştii că nu poţi răspunde la această întrebare singur, deoarece standardele tale foarte înalte sunt stabilite de dependenţa de nefericire, poţi apela la un prieten de încredere, un partener sau un coleg care te poate ajuta să afli dacă ceea ce ai făcut a fost adecvat în totalitate scopului propus.

Când te simţi indispensabil

O latură a problemei perfecţionismului este convingerea că nimeni altcineva nu îţi poate face partea ta de muncă la fel de bine ca tine. Aşadar nu poţi delega pe

nimeni deoarece rezultatul nu va fi la aceiaşi parametri, aici, de asemenea, dependenţa de nefericire poate fi dificil de recunoscut, deoarece se ascunde în spate ic necesităţii de a te simţi virtuos. Oamenii care nu pot delega pe nimeni se pot simţi foarte împovăraţi, dar simt şi o plăcere în a ţine sub control toate aspectele muncii lor. Privesc faptul că nu au o viaţă personală ca pe o consecinţă nefericită a necesităţii de a obţine excelenţa.

Dacă eşti o persoană care nu poate delega pe nimeni şi are puţin timp liber sau chiar deloc, primul pas este să recunoşti că dependenţa de nefericire se află în spatele convingerii că trebuie să faci totul singur.

Larry

Larry era un contabil care a început să lucreze pe cont propriu, după ce mai înainte fusese angajat la a mare companie. Era cmsâmmm, capabil şi chipeş, iar afacerea lui s-a dezvoltat repede şi s-a trezit cufundat în munca sa. Avea destul profit pentru a angaja un partener, dar nu se simţea bine dacă nu se ocupa personal de conturile tuturor clienţilor şi era convins că nu putea găsi niciodată pe cineva la fel de competent ca el. În consecinţă, timp de trei luni înainte de plata taxelor a lucrat 18 ore pe zi, şapte zile pe săptămână.

În cele din urmă, din cauza incapacităţii de a găsi un ajutor potrivit, Limy s-a trezit total copleşit. În timp ce lucra Ui rambursarea unei taxe, târziu în noapte, într-o stan de mare oboseala, a făcut o greşeală care l-a costat mult pe clientul respectiv. Această eroare fără precedent l-a surprins şi l-a speriat pe Larry. Decizia de a avea grijă de clienţii lui, fiind singurul care se ocupa de ei, l-a determinat să-i facă rău unui client şi să-şi deterioreze propria reputaţie, Larry ne-a solicitat sfatul deoarece ştia că, pentru evitarea unei alte greşeli, trebuia să-şi ia un partener, cu toate că nu se putea hotărî să facă acest

lucru.

Larry nu putea să nu rămână blocat după ce a înţeles că mândria pe care a simţit-o dintotdeauna când încerca să facă totul singur era, de fapt, o nefericire mascată. Iniţial, a fost foarte furios pe el însuşi pentru că avea nevoie de ajutor şi credea că şi noi îl considerăm un om slab. După ce a aflat de angajamentul nostru pozitiv de a-l ajuta să-şi îmbunătăţească viaţa, a putut observa că solicitarea ajutorului nostru a fost un semn bun, nu unul de slăbiciune. La scurt timp, a aplicat aceeaşi viziune şi în viaţa lui profesională. După ce a iniţiat mai multe interviuri, şi-a luat un partener competent. A descoperit că nu trebuia să lucrare atât de mult, clienţii lui au rămas satisfăcuţi munca a fost îmbunătăţită, iar afacerea avea acum loc să se dezvolte.

Primul pas în dezvoltarea abilităţii de a delega pe cineva este să realizezi că alţii pot fi mult mai competenţi decât crezi tu. A doua realizare este că, deşi este adevărat că nimeni nu poate îndeplini mai bine decât tine o anumită sarcină, nu fiecare sarcină trebuie realizată perfect. Priveşte „la rece” în jur şi gândeşte-te dacă alţii îţi pot prelua din sarcini cu succes, dacă nu eşti sigur că şi alţii se vor descurca la fel de bine ca tine, îţi poţi stabili priorităţile, poţi păstra ce este mai important pentru tine, delegând restul. Este posibil să fie nevoie să verifici o parte din munca făcută de ceilalţi, dar o parte din ceea ce ai delegat probabil că nu va avea nevoie de supraveghere.

Te poţi aştepta ca primele încercări de a delega să fie foarte neplăcute, deoarece ai devenit dependent de plăcerea falsă de a te simţi responsabil de toate. În loc să te simţi mulţumit de tine însuţi pentru împărţirea muncii şi îmbunătăţirea vieţii personale, poţi descoperi că simţi o anxietate teribilă sau chiar o vinovăţie, în acest caz, sentimentele de nervozitate sau de vinovăţie sunt generate de dependenţa de nefericire ascunsă, care a dus la munca

în exces. Cu alte cuvinte, sunt o reacţie la paşii necesari pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa şi trebuie să încerci să ignori aceste sentimente şi să depui un efori sporit pentru îndeplinirea planului de a slăbi presiunile la care te-ai supus singur.

În afară de dificultăţile pe care le întâmpini în finalizarea şi delegarea muncii, o altă manifestare a problemei perfecţionismului este convingerea că biroul se va prăbuşi în lipsa ta. Sau, dacă reuşeşti să evadezi într-o vacanţă, îi încurajezi pe colegi să te sune şi eşti mereu disponibil pe e-mail sau pe telefonul mobil pentru convorbiri de rutină şi conferinţe, chiar dacă nu te vei relaxa deloc. Din nou, manifestarea dependenţei de nefericire poate îi dificil de rezolvat, deoarece aceasta se simte puternică. Falsa plăcere de a te simţi necesar şi indispensabil poate ascunde nefericirea de a nu fi niciodată capabil să te bucuri de timpul tău liber.

Încearcă să rezolvi acest aspect data viitoare când vei pleca în concediu, spunându-le tuturor că nu vei suna, iar ei vor putea lua legătura cu tine doar în cazuri de urgenţă. La fel ca şi cu primele încercări de a delega pe cineva, te poţi aştepta să te simţi destul de puţin confortabil, întrebându-te cum merg lucrurile şi fiind teribil de tentat să verifici acest lucru. Aceasta este dependenţa de nefericire în acţiune şi ar trebui să încerci să îi rezişti la fel cum în timpul unei diete trebuie să rezişti la tentaţia desertului.

Îndeplinirea cu succes a sarcinilor

Am combinat subiectele legate de munca executată la timp şi bine, deoarece ambele probleme reflectă modalitatea în care dependenţa de nefericire îţi poate priva munca de manifestarea adevăratelor talente şi a celor mai mari eforturi. Totuşi, există o diferenţă majoră între aceste subiecte: oamenii cărora le este greu să

respecte termenele-limită sunt de obicei conştienţi de această problemă, în timp ce e foarte posibil ca alţii să nu fie conştienţi de modul în care dependenţa de nefericire îi face să se cufunde într-o muncă ce nu le reflectă adevăratele abilităţi. Dependenţa de nefericire poate acoperi o slujbă nepotrivită cauzând sentimente de plictiseală, neplăcere faţă de un proiect sau iluzia că un efort superficial este suficient Sau dependenţa de nefericire poate determina oamenii să facă greşeli care ies la iveală mai târziu.

Respectarea termenelor-limită

Dependenţa de nefericire îi poate influenţa pe oameni să nu îşi termine treaba la timp, făcându-i să amâne sau să le fie greu să renunţe la o sarcină sau la un proiect. Amânarea este probabil una dintre cele mai comune probleme. Am vorbit la începutul acestei părţi despre dificultatea de a începe un proiect de îmbunătăţire. Acelaşi proces are loc la începerea unui proiect sau a unei sarcini de lucru.

Deoarece terminarea muncii la timp este în interesul tău – adică te ajută să te simţi cu adevărat fericit –, dependenţa de nefericire poate sabota această plăcere făcându-te să te simţi plictisit, copleşit, abătut sau nefericit de fiecare dată când te gândeşti să începi un proiect. Drept consecinţă, poţi amâna treaba până când este mult prea târziu pentru a o face aşa cum trebuie sau pentru a o termina la timp.

Dacă eşti o persoană care întârzie în mod permanent finalizarea unor proiecte» îţi sugerăm să revezi sfaturile noastre pentru a începe să faci eforturi pentru îndreptarea ta. Stabileşte o dată de începere foarte apropiată de data când te-ai decis să începi un proiect sau să preiei o sarcină. Trebuie să realizezi că, pe măsură ce se apropie termenul de începere, îţi vei pierde interesul şi te vei gândi

la un milion de motive pentru care să amâni startul sau te vei simţi foarte nefericit Hotărăşte-te că vei continua munca indiferent de obstacolele pe care le vei întâlni. Dacă trece data la care trebuia să începi, nu lăsa dependenţa de nefericire să-ţi sugereze că totul e pierdut, ci stabileşte-ţi o nouă dată şi încearcă iarăşi. Cel mai important, mai bine decât să calculezi cât de mult trebuie să aştepţi pentru a începe un proiect şi să-l termini şi la timp, planifică să închei cu mult înainte de termenul-limită. În acest fel, dacă munca se dovedeşte mai dificilă decât credeai sau se ivesc alte probleme, ai la dispoziţie timpul necesar pentru a o face aşa cum trebuie.

O altă metodă prin care dependenţa de nefericire privează oamenii de respectarea termenelor-limită este dificultatea de a finaliza şi de a iniţia un proiect sau o lucrare. De obicei, nu există o metodă simplă care să indice că proiectul sau sarcina a fost finalizată, acesta fiind motivul pentru care un lucru „destul de hun* este vulnerabil şi poate fi influenţat de standarde ascunse ale perfecţiunii, alimentate de dependenţa de nefericire.

Ken

Ken, un absolvent al facultăţii de istoric, a muncii din greu pentru a-şi scrie lucrarea de diplomă. De fiecare dată când credea că şi-a terminat cercetarea şi se putea pregăti să redacteze apărea un alt sub iert peste care trebuia să se uite. Trei ani au trecut astfel. Deşi nu făcea mari progrese în scrierea dizertaţiei, Ken nu mai putea suporta gândul că trebuia să facă alte cercetări. Când universitatea i-a dat un termen ce nu mai putea fi negociat, tânărul ne-a consultat.

De îndată ce Ken a realizat că dorinţa lui de a fi minuţios îi ascundea dependenţa de nefericire generată de incapacitatea de a finaliza lucrarea şi de a-şi continua viaţa, şi-a dat seama că trebuia să treacă la acţiune. S-a decis să nu mai asculte vocea care îi spunea că trebuia să

facă mai multe cercetări şi s-a străduit să înceapă să scrie. S-a decis să lase la alegerea îndrumătorului de lucrare dacă mai era sau nu nevoie de alte cercetări.

Pe măsură ce seria, Ken se în gândea să se oprească şi să cerceteze diferite argumente pe care le aducea dar chiar dacă i se părea nepotrivit, a continuat să scrie. A reuşit să termine până la termenul fixat şi a fost destul de surprins când îndrumătorul i-a spus că nu mai avea nevoie de alte cercetări.

Unii nu reuşesc să-şi termine munca la timp deoarece le este greu să-şi stabilească priorităţile. Aşa cum am mai arătat, dependenţa de nefericire poate face dificilă rămânerea pe drumul care duce la realizarea scopului. Dacă tu consideri că lucrezi bine la un proiect care are o dată bine stabilită şi simţi că ar trebui într-adevăr să lucrezi la un alt proiect care are termenul mult mai târziu sau că trebuie să te opreşti pentru a-ţi aranja dosarele, dependenţa de nefericire ar putea interfera cu dorinţa ta de a-ţi termina treaba la timp şi de a finaliza o muncă meticuloasă.

Nevoia de concentrare

La fel ca în alte domenii ale vieţii tale, dependenţa de nefericire îţi poate submina eforturile în viaţa profesională fără să-ţi dai seama. Mulţi oameni consideră că este dificil de realizat un produs al muncii care să reflecte adevăratele calităţi, deoarece dependenţa de nefericire te poate împiedica să te concentrezi, să gândeşti logic şi adecvat pe parcursul proiectului sau să eviţi greşelile.

Incapacitatea de a gândi clar

Există mulţi oameni care pot gândi limpede şi analitic referitor la munca altora sau la alte subiecte, dar care trec printr-un fel de paralizie mentală atunci când ci sunt cei responsabili pentru realizarea unui proiect. Este posibil să

le fie greu să reţină anumite date, să tragă o concluzie logică sau chiar să se concentreze fără să se simtă agitaţi sau distraţi. Unul dintre cele mai apăsătoare aspecte ale acestei probleme este acela că oamenii simt de obicei că nu pot schimba acest lucru. Totuşi, deoarece majoritatea oamenilor consideră dureroase experienţele în care încearcă să se concentreze şi să gândească limpede, dar din cauza problemelor cauzate de realizarea unei munci slabe calitativ slujesc dependenţa de nefericire» ei pot fi uşor învinşi.

Gail

În copilărie, Gail era mereu supusă unei presiuni extraordinare de a face lucrurile bine. Chiar şi ca bebeluş, părinţii ei o comparau cu alţi copii în ceea ce priveşte orele dormite pe noapte, Părinţii îşi doreau ce era mai bun, dar, din păcate, şi-au exprimat această dorinţă în moduri pe care Gail le considera presante, ceea ce îi dădea de înţeles că dragostea lor era condiţionată. Pentru a-i asigura progresul urmărit, părinţii lui Gail o testau frecvent. Când era foarte mică, o întrebau ce culoare avea un obiect sau câte monede ţineau în mână. Pe măsură ce a crescut, o întrebau cât rest trebuia să primească la cumpărături sau cât de repede aveau să ajungă la destinaţie, dacă maşina mergea cu 97 de kilometri pe oră şi mai aveau de parcurs încă 37 de kilometri. Gail a simţit întotdeauna că dragostea părinţilor pentru ea depindea de răspunsurile pe care le dădea, iar presiunea a făcut-o să se simtă stresată şi confuză. În mod normal, a ajuns la concluzia că aceste sentimente dureroase erau bune şi că trebuia să se simtă astfel, După ce a mai crescut, apela la stări în care nu se putea concentra şi era confuză, în special atunci când era stresată. Din acest motiv, îi era destul de dificil să se descurce bine la teste.

Lucrând din greu, Gail a reuşit să se descurce

rezonabil în liceu. În timp ce suferea teribil când participa la testări şi niciodată nu obţinea notele care îi reflectau adevăratele abilităţi, până la un anumit punct ea putea să îşi redreseze notele mici obţinute la teste făcându-şi bine temele. Gail şi-a dorit dintotdeauna să devină doctor, dar după ce a făcut primele cursuri la colegiu, a descoperit că testul de anxietate o împiedica să obţină notele de care avea nevoie pentru a merge la şcoala sanitară.

Gail a cerut ajutor unui consilier de la un centru pentru sănătatea mintală a studenţilor, care era instruit în maniera noastră. Consilierul a ajutat-o să înţeleagă că, fată să-şi dea seama, răspundea temerilor că nu se putea descurca la un test apelând la stările familiare şi liniştitoare de anxietate dureroasă şi gândire pesimistă.

Pe măsură ce a lucrat cu acel consilier, Gail a înţeles ce se întâmpla cu ea şi de ce, dar se temea case va bloca în continuam în cazul unui lest şi a ajuns la concluzia că avea nevoie de timp pentru a deţine controlul asupra minţii ei şi-a luat liber un semestru şi a lucrat îndeaproape cu un tutore care a ajutat-o să exerseze testele. Pentru că testele nu erau „reale”, Gail putea găsi starea emoţională pentru a-şi păstra încrederea în ea şi pentru a putea răspunde la întrebări. Când intra în panică şi se simţea paralizată, aştepta ca acele sentimente să dispară şi să îşi redobândească încrederea în sine, după care revizuia întrebarea care o neliniştise. Treptat, Gail a început să se bucure de procesul de aplicare a cunoştinţelor despre un anumit subiect în cadrul testărilor. S-a întors la şcoală, şi-a păstrat tutorele ca ajutor şi a descoperit că mintea ei se putea concentra în timpul examenelor.

Dacă mintea ta este limpede cea mai mare parte din timp, dar „îngheaţă” şi nu îţi permite să te concentrezi bine la proiectele de la serviciu, primul pas în căutarea ajutorului este să realizezi că apelezi probabil la stări emoţionale dureroase, deoarece, când erai copil, ai învăţat

să te alini astfel. După toate probabilităţile, nu este nimic în neregulă cu mintea ta şi nu există niciun motiv fiziologic pentru care să nu te poţi folosi de ea. De îndată ce ştii că dificultăţile de a gândi clar sunt manipulate pentru a satisface dependenţa de nefericire, poţi riposta. Poţi folosi eficient multe tehnici disponibile pentru analizare şi gândire pe parcursul unui proiect: divizarea unui raport sau al unei sarcini pentru a fi mai uşor de realizat, analizarea şi planificarea sarcinii cu un prieten sau coleg de încredere, consultarea prietenului sau a colegului în privinţa rezultatului muncii în diferite etape şi obţinerea ajutorului acestuia, dar şi acceptarea ideii că tu însuţi ai putea să sfătuieşti pe altcineva cum să procedeze.

Ştiind că dependenţa de nefericire te va face să cedezi, acest lucru te va împiedica să crezi că totul este pierdut dacă un proiect pare, brusc, copleşitor sau mintea ţi se întunecă din nou. De fapt, dacă înţelegi că dependenţa de nefericire se reafirmă ca reacţie faţă de progresul pe care îl faci» poţi considera momentul de cedare ca o parte a procesului de vindecare.

Uneori, greşelile sunt provocate de dependenţa de nefericire

Dependenţa de nefericire îi poate determina pe oameni să facă greşeli care le subminează abilitatea de a se simţi bine în raport cu munca lor şi de a avea succes. Genul de greşeală despre care discutăm se poate manifesta prin a uita câteva pagini ale raportului la care ai lucrat din greu sau prin conectarea defectuoasă a unor fire când e montată instalaţia electrică a unei case. În afara faptului că pot fi periculoase pentru tine sau alţii, greşelile pot duce la terminarea unei cariere sau întârzierea avansării. Greşelile sunt în special frustrante pentru că au loc inconştient şi sabotează munca şi eforturile mari pe care le-ai făcut.

În cazul unei persoane sănătoase care nu are nici probleme psihice şi nici nu se confruntă cu traume de niciun fel, greşelile provocate din cauza neatenţiei sau a neglijenţei reprezintă un compromis cu dependenţa de nefericire. Se întâmplă acelaşi lucru ca la „cedările” care au loc în timpul unei diete sau al unui program de antrenament sau de fiecare dată când cineva munceşte pentru a se perfecţiona. Dacă lucrezi din greu şi conştiincios, dependenţa de nefericire se poate simţi privată de alinarea ei obişnuită şi poate provoca un moment de rătăcire în care devii distrat şi faci o greşeală.

Paul

Paul era un farmacist care îşi iubea profesia. Lucra la o farmacie de cartier şi îi cunoştea pe mulţi clienţi pe nume. Deseori, aceştia îl consultau în legătură cu cele mai bune remedii pentru răceală, cele mai bune picături de ochi etc. Paul se mândrea că ajuta oamenii făcându-şi treaba bine, fiind informat, grijuliu şi exact. Într-o zi, o clientă s-a întors la farmacie şi l-a întrebat dacă reţeta era corectă. A spus că pastilele de acasă aveau o altă culoare faţă de cele pe care le cumpărase. Paul a fost îngrozit când a descoperit că i-a dat greşit medicamentele. A încercat să fie de două ori mai atent, dar un an mai târziu a făcut o greşeală asemănătoare, de această dată pe o primă reţetă. Pacientul a suferit efecte secundare, şi-a chemat medicul care a verificat pastilele şi a descoperit că erau prea puternice. Pacientul, foarte supărat, l-a tras la răspundere pe Paul pentru greşeala făcută. Paul era îngrijorat pentru pacient şi, de asemenea, zguduit că o parte importantă a muncii lui i-a scăpat de sub control. A început să se întrebe dacă trebuia să-şi schimbe profesia. Profund confuz, ne-a cerul ajutorul.

Curând s-a clarificat faptul că Paul era dependent de nefericire, iar acest lucru i-a afectat multe domenii ale

vieţii. Conducea prea repede şi a suferit mai multe răni serioase când făcea sport. Întârzia în mod frecvent cu plata taxelor şi, în consecinţă, cheltuia în mod obişnuit o mare parte din venitul său pe amenzi şi penalităţi.

Paul a realizat că, în timp ce încerca să profeseze o meserie frumoasă, având grijă de clienţii lui, în acelaşi timp s-a bazat pe o anumită nefericire pentru a-şi menţine echilibrul interim: De îndată ce a înţeles problema, a înţeles că nu era neajutorat, ci putea concepe modalităţi de a se opune nevoii de autosabotare. A ajuns la concluzia că ultima greşeală pe care a făcut-o la locul de muncă s-a petrecut deoarece, după ce a trecut un an fără să facă nicio eroare, a crezut că putea să se relaxeze puţin. Acum ştia că pentru restul vieţii lui profesionale va trebui să verifice de două ori fiecare reţetă pe care o completa. A acceptat acest efort suplimentar pentru a merita premiul. O dată sau de două ori a mai observat nişte greşeli, care Hm întărit hotărârea să fie extrem de atent. Odată cu trecerea timpului, Paul a început să se simtă din nou ctmipelent şi responsabil pentru slujba lui.

De îndată ce ştii că eşti predispus să faci greşeli ca o reacţie la munca grea şi corectă pe care o depui la un proiect, există o mulţime de căi de a împiedica manifestarea dependenţei de nefericire. Spre exemplu, poţi avea un prieten sau un coleg care să-ţi verifice munca sau chiar tu poţi termina înainte de termen pentru a avea destul timp la dispoziţie pentru a o revizui cu atenţie. Poţi ţine o evidenţă a greşelilor pe care eşti predispus să le faci şi când anume le poţi face, pentru a te feri de ele pe viitor. Cel mai important este să nu laşi niciodată garda jos: dacă aceasta este modalitatea prin care dependenţa de nefericire se manifestă în viaţa ta, va trebui să fii mereu atent.

Când nu ştii să accepţi criticile constructive

Abilitatea de a căuta şi de a folosi criticile constructive este o metodă de a-ţi desfăşură munca mult mai bine. Totuşi, determinându-le să reacţionezi la ajutorul adevărat cu sentimente dureroase de mânie sau deprimare, dependenţa de nefericire le poate opri de la folosirea înţelepciunii altora pentru a-ţi îmbunătăţi rezultatul muncii tale.

Uneori, falsa plăcere născută din sentimentul că nu ar trebui să depindă de nimeni îi împiedică pe oameni, în primul rând, să solicite ajutor. Multe companii şi majoritatea şcolilor au personal care oferă asistenţi şi care este disponibil să ajute la conceptualizarea, cercetarea, scrierea şi prezentarea unui proiect sau a unei sarcini. Sub influenţa dependenţei de nefericire, oamenii se pot convinge de faptul că nu au nevoie de ajutor extern, că nimeni altcineva nu poate înţelege proiectul la fel de bine ca ei, că este ruşinos să ai nevoie de ajutor sau că, dacă ar trebui să ceară sfaturi, li se va spune să facă o muncă suplimentară pe care nu doresc să o facă. Incapacitatea lor de a primi ajutor le poate submina abilitatea de a desfăşura munca de calitate de care sunt cu adevărat capabili.

Mai sunt şi cei care, atunci când primesc sau nu sfaturile solicitate de la profesorii sau şefii lor, se simt atât de copleşiţi de reacţiile dureroase declanşate de faptul că au nevoie de ajutor, încât nu se pot folosi de el.

Helen

Helen lucra ca vânzătoare la o firmă care vindea programe de contabilitate complexe unor mari companii Era contabil autorizat şi înţelegea programele şi avantajele pe care acestea le ofereau clienţilor ei, dar îi era dificil să pregătească prezentarea ce conţinea doar câteva puncte importante care puteau fi prezentate într-o manieră interesantă. Se pierdea în atâtea detalii referitoare la

funcţiile programului” încât nu reuşea să atragă toată atenţia ofiţerului financiar care se ocupa de achiziţie.

În ciuda faptului că Helen nu-şi îndeplinea norma vânzărilor, nu se putea duce la şeful ei pentru a-i cere ajutorul. Simţea că trebuia să rezolve problema singură şi era convinsă de faptul că, dacă cerea ajutorul şefului, avea să scadă în ochii lui într-un final, managerul a chemat-o în biroul lui şi i-a spus că nu face suficiente vânzări. Aranjase s-o înregistreze pe Helen făcând prezentarea altei persoane în bimi, El a spus că era sigur că o putea ajuta să îşi modeleze abilităţile de prezentare şi să aibă mai mult succes.

În loc să se simtă uşurată de ajutorul primit, Helen s-a simţit umilită. A suferit pe tot parcursul înregistrării şi s-a simţit mai degrabă criticată decât ajutată atunci când managerul i-a sugerat modalităţi prin care îşi putea face prezentarea mai scurtă, mai activă şi mai uşor de urmărit. A încercat să-şi aline sentimentele dureroase certându-se cu şeful ei şi încercând să-l convingă că stilul ei de vânzare era o abordam corectă. Acesta i-a răspuns calm că era alegerea ei, dar că vânzările trebuiau să se îmbunătăţească.

După ce a părăsit întâlnirea, Helen s-a simţit atât de supărată, încât, pentru prima dată, şi-a mărturisit problemele prietenei şi colegei ei, Carrie. Carrie i-a spus că, în urmă cu un an, şeful o monitorizase şi pe ea şi că sfaturile lui i-au fost de mare ajutor. Aceasta i-a mărturisit că s-a luptat fără succes să-şi scurteze prezentarea şi a apreciat faptul că şeful lor era dornic să-şi facă timp să lucreze cu departamentul de vânzări. Drept rezultat al ajutorului pe care l-a primit, vânzările au crescut de la 20% la 40%.

Când era copil, Helen a fost încurajată să fie independentă şi să ceară ajutorul numai în ultimă instanţă. A dezvoltat o dependenţă de nefericire în care se simţea

virtuoasă când lucra singură şi vinovată când avea nevoie de ajutor, Ascultând-o pe Carrie, Helen a realizat că prietena ei era mai degrabă încântată decât ruşinată când cineva îi venea în ajutor. În următoarele zile, Helen a folosit aceste informaţii pentru a tinedea sugestiile pe care i le făcuse şeful ei. În cele din urmă, a ajuns la concluzia că merita să îi pună în aplicare ideile. Şi-a refăcut prezentarea pentru clienţi şi a observat că vânzările i s-au îmbunătăţit. Cel mai important, a început să aibă o nouă atitudine faţă de căutarea şi obţinerea ajutorului atunci când avea vreo problemă.

Dacă, reflectând, realizezi că ţi se pare dificil să soliciţi şi să accepţi ajutor de la oameni cu o experienţă mai vastă la şcoală sau la locul de muncă sau din partea unor prieteni sau membri ai familiei, este posibil ca dependenţa de nefericire să te determine să cauţi falsa plăcere de a te simţi independent. Aceasta ia locul plăcerii adevărate de a obţine ajutorul care îţi poate îmbunătăţi competenţele, rezultatele muncii şi plăcerea la serviciu. Deoarece această formă de autosabotare poate fi considerată virtuoasă, este o idee bună să te foloseşti de toate resursele existente la serviciu şi de sfatul unor prieteni sau membri ai familiei informaţi. Arată-le celorlalţi proiectele în fiecare etapă, inclusiv în cea de planificare, cercetare, execuţie şi evaluare. Cel mai important, când alţii îţi fac sugestii la care nu te-ai fi gândit, fii pregătit să respingi reacţia care îţi va sugera că ideile tale nu sunt bune. Dacă te simţi rănit, în loc să te simţi bine atunci când eşti ajutat, adu-ţi aminte că aceasta este dependenţa de nefericire care se manifestă şi că trebuie să-ţi ignori sentimentele de jenă pentru a învăţa şi a le dezvolta din punct de vedere profesional, în timp, pe măsură ce viaţa ta profesională se îmbunătăţeşte şi poţi vedea avantajele clare ale solicitării înţelepciunii altora, sentimentele de ruşine îşi vor pierde credibilitatea şi puterea.

La fel ca în cazul fiecărui efort de autoperfecţionare, probabil că vei experimenta momente de cedare. Poţi descoperi că nu ai cerut ajutor atunci când ar fi trebuit sau că ai devenit defensiv şi nu ai ascultat cu atenţie sfatul primit Conştientizarea cedărilor ca parte a procesului de vindecare îţi va permite să primeşti ajutorul de care ai nevoie.

Primirea recompensei meritate

Clişeul conform căruia oamenii se simt mai bine dacă vorbesc despre sex decât despre bani se aplică de obicei în viaţa profesională. Multor persoane care fac o treabă excelentă li se pare extrem de greu să factureze, să strângă banii sau să ceară măriri de salariu. În general» dificultatea de a te simţi remunerat corect este o formă de reacţie adversă la plăcerea de a-ţi face corect munca. Dependenţa de nefericire împiedică oamenii să capete recompensa cuvenită în urma unui mare efort.

Cel care lucrează pe cont propriu

Nu de puţine ori, oamenii care au o afacere proprie lucrează din greu şi eficient dar întâmpină dificultăţi atunci când trebuie să stabilească un preţ corect sau să-şi factureze serviciile. Pot „uita” să factureze pentru că pun mereu munca pe primul plan. Pot cere prea puţin pentru că simt că „nu merită mai mult” sau pentru că se tem de refuzuri dacă cer prea mult în fiecare caz în parte, dependenţa de nefericire te împiedică să strângi roadele muncii tale.

Kate

Kate era o terapeută care venea la noi pentru supervizare. Dama să obţină ajutor în legătură cu cea mai bună metodă de a ajuta clienţii care aveau mari probleme. Nu ne-a menţionat nimic despre sistemul ei de taxare

deoarece nu vedea o problemă în acest aspect la muncii ei într-o zi, a menţionat că va întârzia cu plata deoarece trebuia să-şi plătească mai întâi chiria la birou şi ipoteca pentru casă. A în fost surprinşi pentru că ştiam că era foarte ocupată şi că ar fi trebuit să-şi permită să trăiască destul de confortabil ia să ne lămurească, Kate ne-a răspuns că avea o mulţime de clienţi care îi datorau bani sau cărora nu le mai facturase de o vreme. A spus că rareori se simţea confortabil să le înmâneze notele de plată clienţilor sau i se părea revoltător să le ceară bani.

Părinţilor lui Kate le era teamă ca fiica să nu devină o îngâmfată. Răspundeau negativ la cerinţele copiilor, care erau potrivite vârstei lor, de a fi lăudaţi pentru un desen, pentru tumbele lor reuşite sau pentru o notă bună. Aprobau de fiecare dată când Kate solicita recunoaşterea unei realizări sau chiar îi credita pe alţii ca mai buni evaluatori ai muncii ei. De înţeles, Kate a confundat nefericirea de a simţi că nu merită o apreciere cu falsa plăcere de a se simţi umilă. Acum, dependenţa ei de nefericire făcea o virtute din incapacitatea de a cere clienţilor să-i plătească serviciile specializate pe care le oferea. Considera că ajutorul ei ar fi fost mai puţin real dacă ar fi fost plătită pentru el Am ajutat-o pe Kate să vadă că, de fapt, reversul era adevărat – ea nu numai că îşi făcea singură rău, dar îşi devaloriza munca, lucru care avea să-i afecteze şi pe clienţii ei.

De îndată ce a realizat că se simţea bine pentru că nu factura, iar acest lucru era de fapt o nefericire deghizată, Kate, care era dedicată şi competentă ca terapeut, şi-a schimbat abordarea, colectând banii care i se cuveneau. A scris note de plată în prima zi a fiecărei luni şi s-a asigurai că le înmâna clienţilor în primele zile ale lunii şi le amintea acestora de sume cd căror termen de plată era depăşit. Iniţial, clienţii au fost surprinşi, iar unii s-au plâns în gura mare. Kate le-a explicat că avea probleme dacă încasa

banii prea târziu, dar a primit ajutor în descoperirea şi rezolvarea acestei probleme, iar lor, clienţilor; le va fi mai bine cu un terapeut care îşi putea aprecia corect munca. În sinea lor, clienţii lui Kate s-au simţit uşuraţi atunci când ţi s-au cerut sumele pe care au fost de acord să le plătească la începutul tratamentului. Nu mai erau îngrijoraţi de faptul că era ceva în neregulă cu Kate sau că era ceva foarte grav cu ei pentru că ea nu simţea nevoia să le ceară banii asupra cărora conveniseră.

Dacă ai propria afacere şi întâmpini dificultăţi în facturarea sau încasarea banilor, o soluţie este să angajezi un contabil cu normă întreagă sau cu jumătate de normă. Acesta nu va avea aceleaşi probleme la facturare* iar din această promptitudine va rezulta salariul persoanei respective şi îţi vor rămâne încă suficienţi bani pentru profit în acest mod, puteţi învinge amândoi dependenţa de nefericirea de a nu fi plătit, rămânând liberi pentru a efectua şi alte activităţi.

A munci pentru alţii

Oamenii care nu au propria afacere pot fi împiedicaţi de dependenţa de nefericire să ceară o mărire de salariu sau chiar şi mai mulţi bani, dacă mărirea obţinută nu este de ajuns. Pot lucra ani de zile din greu nefiind plătiţi corect, dar simţindu-se mult prea stânjeniţi să abordeze subiectul cu şeful Ion Nu vorbim despre persoanele cărora le este greu să găsească o altă slujbă şi care au motive să se teamă că şeful va răspunde dur sau îi va concedia dacă cer mai mulţi bani. Mai degrabă această decizie se aplică multor persoane care, în mod real, ar putea primi măriri de salariu şi şi-ar putea găsi un serviciu mai bun, dar sunt împiedicate de dependenţa de nefericire să le ceară.

Dacă eşti genul de persoană care face treabă bună, dar nu primeşte măriri de salariu pe care alţii din compania ta le cer şi le primesc, te poţi simţi mult mai

confortabil cu falsa fericire de a nu „agita apele” decât cu adevărata plăcere de a primi recompensa financiară pe care o meriţi. Aceasta poate fi o problemă dificil de prevenit Ţi se poate părea de ajutor să-ţi susţii argumentul cu statistici despre alţi salariaţi din compania ta care au aceeaşi experienţă şi sarcini ca tine. Chiar mai de ajutor poate fi să găseşti un prieten sau un coleg de încredere şi să interpretaţi nişte roluri. Tu ceri o mărire de salariu, iar prietenul sau colegul trebuie să te refuze, învăţând astfel să faci faţă cu diplomaţie unui răspuns negativ, fără să te umileşti inutil. Cel mai important este să realizezi că dependenţa de nefericire este satisfăcută atunci când eşti prost plătit sau nu poţi alege pur şi simplu să acţionezi pe baza a ceea ce ţi se pare a fi cel mai confortabil. Trebuie să te decizi ce este cu adevărat în interesul tău şi să acţionezi în urma acestei decizii, iar, în acelaşi timp» ştii că vei avea parte de disconfort deoarece dependenţa de nefericire nu mai este satisfăcută atunci când eşti remunerat în mod adecvat.

Evită să te implici personal în problemele colegilor de muncă în timp ce deseori se întâmplă ca oamenii să devină prieteni cu colegii sau chiar cu şefii lor, există, ocazional, colegi şi şefi cu care nimeni nu ar alege să-şi petreacă timpul. O parte din insatisfacţia pe care oamenii o experimentează în viaţa profesională vine deseori din necesitatea de a lucra alături de oameni pe care nu îi agreează în mod deosebit sau care nu sunt plăcuţi, la rândul lor, de aceştia, în timp ce ar fi mult mai plăcut dacă ţi-ar plăcea oamenii din jurul tău, dependenţa de nefericire te poate îndemna să insişti şi să devii nefericit din cauza problemelor altor persoane, să creezi sau să nu fi capabil să ignori nişte intrigi sau să renunţi la o slujbă potrivită din cauza capriciilor colegilor. Facem aici referire la acei colegi sau şefi care sunt o mare parte din timp iritaţi şi dezagreabili, dar care nu sunt abuzivi. Evident, dacă

lucrezi alături de şefi şi colegi abuzivi, nu ar trebui să taci şi, dacă abuzul continuă, ar trebui să încerci să îndepărtezi persoana abuziva, să te transferi sau să îţi găseşti o altă slujbă cât mai curând posibil.

Dacă întâlneşti o colegă care se plânge de ziua proastă pe care o are şi îţi spune toate problemele de acasă şi de la serviciu şi, inconştient, observi că te simţi trist şi demoralizat, cu toate că înainte te simţeai foarte bine, dependenţa de nefericire estompează diferenţa dintre starea ei emoţională şi a ta.

Dependenţa de nefericire te poate face să-ţi însuşeşti tristeţea altora. Sentimentele negative pe care această personalizare le provoacă pot influenţa sau strica ceea ce poate fi o zi plăcută la serviciu. În realitate, când colegii sau şefii sunt morocănoşi sau negativişti, această stare este deseori o reflectare a personalităţii lor şi nu este direcţională spre tine.

Gretchen

Gretchen a lucrat pe un post de contabil la o mare imprimerie. Era foarte buna în ceea ce făcea şi s-a bucurat mereu de slujba aleasă până când şeful ei a ieşit la pensie şi a fost înlocuit de Michael în timp ce şeful anterior îi aprecia munca şi o complimenta mereu în legătură cu acest aspect, Gretchen a observat că Michael o privea cu suspiciune şi nu o plăcea. Pentru prima dată, a început să-i fie teamă să se ducă la serviciu. În serile de duminică observa că era din ce în ce mai deprimată. A început să se gândească să-şi schimbe locul de muncă. A mers atât de departe, încât a avut încredere într-un coleg şi i-a spus că pleacă. Colegul a râs de îngrijorarea lui Gretchen, spunându-i: „Aaa, Michael este doar un nemernic – nu ar trebui s-o iei personal; el niciodată nu zâmbeşte şi se încruntă la toată lumea. Ştii cum se spune: «Nu te da bătută!»”.

Cuvintele colegului au surprins-o pe Gretchen. Mama ei fusese o alcoolică ce devenea nervoasă şi abuzivă de fiecare dată când bea. În copilărie, Gretchen a dezvoltat o sensibilitate insuportabilă faţă de stările mamei ei dacă aceasta începea să dea semne că devine nervoasă, Gretchen se simţea devastată, se grăbea să se ducă ia culcam sau se prefăcea ai dormea. Chiar şi aceste metode de apărare nu dădeau mereu rezultate deoarece mama ei trăgea aşternuturile de pe ea şi o certa.

Gretchen nu s-a gândit niciodată că stările negative ale lui Michael nu erau direcţionate spre ea. De îndată ce a început să constate acest lucru, a observat că el se încrunta şi părea mânios aproape tot timpul. Treptat, Gretchen a reuşit să nu mai ia în seamă problemele lui Michael şi să nu le mai folosească pentru a se simţi nefericită. A început, treptat, să nu-i mai acorde atenţie, să-şi facă munca şi să se bucure alături de colegii ei.

În mod frecvent, exista la locul de muncă cineva care este aspru, constant nervos sau agitat sau care are o problemă emoţională. Dependenţa de nefericire te poate face să consideri un afront proasta dispoziţie a altora când, în realitate, n-are nicio legătură cu tine, ci doar cu ei. Dacă aceşti colegi sau şefi dificili tratează pe toată lumea astfel, cu siguranţă că nu ai niciun motiv să te simţi vizat sau atacat. Fiind afectat de comportamentul acestora, satisfaci dependenţa de nefericire şi îţi poţi strica o zi care, de altfel, începuse promiţător.

Sfaturi pentru a te simţi bine la locul de muncă dacă te uiţi pe chestionarul profesional, decide care zone îţi creează cele mai mari probleme. Ai opţiunea de a încerca marea cu degetul, abordând o zonă ce pare coordonabilă sau de a începe direct cu problema ce pare a fi cea mai dificilă.

Oricum, este esenţial să îţi stabileşti scopuri precise şi să îţi iad planuri concrete pentru a reduce impactul pe

care dependenţa de nefericire îl poate avea asupra deciziei tale de schimbare. Spre exemplu, dacă ai ajuns la concluzia ci problema cea mai mare este amânarea, poţi începe un proiect imediat ce îl primeşti. Dacă este un proiect mare, împarte-l cu cineva pentru a te asigura că îl vei termina cu o zi sau două mai devreme de termenul-limită, pentru a avea posibilitatea să-l verifici.

După aceea, fii atent la „scăpări”. Pentru a continua cu exemplul de mai sus, s-ar putea să stai de vorbă cu colegii în loc să te apuci de proiect chiar de a doua zi. Aduţi aminte că acest lucru este o reacţie faţă de progresul realizat prin decizia de a începe proiectul chiar în ziua în care l-ai primit şi nu un semn că schimbarea este imposibilă.

De îndată ce începi să ajungi la miezul unei probleme manifestate la locul de muncă, poţi descoperi că rezolvarea „îţi scapă”. Dacă te-ai luptat cu amânarea şi ai reuşit să termini un proiect la timp, poţi începe să crezi că este mult prea dificil să programezi totul şi că data viitoare vei fi puţin mai relaxat. Lipsa unui plan îi va permite dependenţei de nefericire să recâştige controlul asupra procesului şi să creeze premisele ca următorul proiect să întârzie.

Într-un final, după ce ai reuşit să-ţi rezolvi problemele la locul de muncă, reţine faptul că trebuie să rămâi atent. Faptul că ai terminat la timp ultimele şapte proiecte nu înseamnă că poţi susţine că lupta cu amânările s-a terminat. Dacă crezi asta, te poţi trezi trezi lucrând în ultimul minut. Este posibil să nu mai fie nevoie să-ţi stabileşti programul pe care l-ai avut în trecut, dar cu siguranţă că va trebui să verifici pentru a te asigura că începi să lucrezi la timp şi atenţia nu-ţi va fi distrasă în drumul tău spre atingerea scopului.

Pe scurt

Îţi sugerăm ca, pe măsură ce te gândeşti la efectul pe care dependenţa de nefericire îl poate avea asupra vieţii tale profesionale, să începi să-ţi pui un număr de întrebări: dacă ai ales cariera şi slujba potrivită şi dacă nu cumva calitatea experienţelor vieţii de zi cu zi lasă de dorit. Mai există şi alte variabile» în afară de dependenţa de nefericire, care îţi pot afecta experienţa profesională, inclusiv starea economiei globale, a celei locale şi afacerea personală; dacă afacerea ta are succes şi este bine condusă; vârsta, sexul, rasa şi alte forme de discriminare. Foloseşte chestionând pentru a accentua modul în care dependenţa de nefericire te poate împiedica să te bucuri la locul de muncă aşa cum meriţi. După aceea, foloseşte sfaturile prezentate în acest capitol pentru a-ţi feri viaţa profesională de nefericirea provocată de tine însuţi. Deoarece ne petrecem o atât de mare parte din viaţă lucrând, faptul de a învinge dependenţa de nefericire la serviciu poate spori plăcerea şi împlinirea personală.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE:

ALEGEREA UNEI VIEŢI ECHILIBRATE

Citind aceste pagini, ai învăţat de ce şi în ce mod poate apărea dependenţa de nefericire şi te-ai familiarizat cu metodele prin care aceasta te poate împiedica să te bucuri din plin de viaţă. Până acum eşti conştient, de asemenea, că multe dintre comportamentele contradictorii, neplăcute şi dăunătoare faţă de propria persoană, care păreau să-ţi fi scăpat de sub control, reprezentau, de fapt, nefericirea pe care o urmăreai în mod Inconştient. Aceste cunoştinţe reprezintă cheia pentru a învăţa să îţi controlezi emoţiile şi să găseşti satisfacţie şi plăcere în relaţiile pe care le ai, în transformarea, în starea ta mentală buna şi în viaţa profesională.

Ţi-au fost prezentate atât strategii, cât şi sfaturi necesare prevenirii dependenţei de nefericire şi, de asemenea» obstacolele care pot apărea în diferite faze ale procesului de recuperare. Spre exemplu, ai învăţat că din cauza propensiunilor tale competitive şi incompatibile pentru (1) adevărata plăcere şi (2) pentru nefericirea pe care mai demult ai confundat-o cu fericirea adevărată, faptul că o anumită alegere îţi stârneşte interesul nu îţi garantează că te va şi face fericit. Trebuie să te întrebi dacă alegerea ţi se pare atractivă pentru că îţi satisface dependenţa de nefericire sau dorinţa de a dobândi adevărata plăcere.

Cel mai important este faptul că acum ştii că orice pas înainte, indiferent cât de mic este el, te poate conduce spre atingerea scopului: o viaţă bogata şi împlinită şi, de asemenea, ai înţeles că „scăpările" nu sunt semne ale slăbiciunii şi nici ale incapacităţii tale de a reuşi. Mai degrabă acestea sunt reacţii faţă de succes şi fac parte din procesul de vindecare. După ce ai răspuns la chestionarele noastre şi al folosit sfaturile pentru a te opune dependenţei de nefericire, sperăm că te descurci bine în drumul tău către o viaţă mult mai fericită şi mai împlinită.

Am dori să subliniem pericolul potrivit căruia, la final, dependenţa de nefericire îţi va sabota succesul pe care l-ai dobândit, îndemnându-te să accentuezi anumite aspecte ale vieţii tale şi să neglijezi altele. Este posibil să fi învăţat cum anume să procedezi ca să ai mai mult succes la serviciu, dar asta să-ţi consume atât de mult timp, încât să nu mai ai vreme pentru alte relaţii sau pentru a te menţine în formă. Este posibil să fi reuşit să-ţi îmbunătăţeşti relaţiile, dar continui să crezi că schimbările de dispoziţie şi depresiile frecvente sunt o parte inevitabilă a vieţii tale. Este posibil să fi descoperit plăcerea de a avea o condiţie fizică bună, dar ţi-ai petrecut atât de mult timp făcând exerciţii, încât ţi-ai neglijat munca şi relaţiile

importante.

De îndată ce ai îmbunătăţit anumite părţi ale vieţii tale, care aveau nevoie de atenţie, ultima provocare este să evaluezi cât de armonios se îmbină toate aceste aspecte. Fă un inventar al domeniilor din viaţa ta. Dependenţa de nefericire te face să ignori sau să accepţi nefericirea în unul sau mai multe domenii, ca un fel de compensare pentru alte aspecte ale vieţii? Dacă este aşa, întoarce-te la strategiile şi sfaturile despre care am discutat în paginile anterioare şi rezolvă aspectele neglijate sau nesatisfăcătoare. Trebuie să reţii că o modalitate prin care dependenţa de nefericire te poate priva de adevărata plăcere este să te lase să reuşeşti într-un domeniu al vieţii, dar, în acelaşi timp, să te iaca nefericit în altele.

Încheiem, reamintindu-ţi că bucuria adevărată şi optimismul pe care le-ai avut încă de la naştere nu pot fi niciodată distinse de dependenţa de nefericire. Este adevărat că nevoile tale emoţionale nu au fost întâmpinate corect când erai copil şi în momentul acela îţi lipsea abilitatea de a rezista confuziei dintre nefericire şi fericire, care te-a făcut, inconştient, să îţi dezvolţi o dependenţă de nefericire. Dar, ca adult, niciodată nu eşti prea bătrân şi nu este niciodată prea târziu să identifici şi să-ţi revii din dependenţa de nefericire şi să porneşti pe drumul unei vieţi pline de satisfacţii, de plăcere adevărată şi de un echilibru interior de nezdruncinat în timp ce şansa sau ghinionul ne afectează pe toţi, mai mult sau mai puţin, nu ele trebuie să hotărască adevărata calitate a vieţii noastre. Ai capacitatea să învingi dependenţa de nefericire şi, de îndată ce reuşeşti acest lucru, chiar şi cel mai mare ghinion nu va avea puterea să-ţi zdruncine echilibrul interior sau să te facă să cauţi alinare renunţând la tine însuţi sau la alţii. Peste un timp, pe măsură ce experimentezi din ce în ce mai mult adevărata plăcere

creându-ţi o viaţă bogată şi împlinită şi eviţi nefericirea pe care ţi-o provocai singur, interesul pentru nefericire va dispărea. Vei descoperi că, fiind puţin atent, vei putea face alegeri bune, care te pot recompensa în fiecare domeniu ai vieţii tale şi îţi vei găsi fericirea şi împlinirea pe care ţi-a fost sortit să le cunoşti.

GLOSAR

Cedarea – dificultate în urmărirea soluţionării unei probleme. Pentru individul care suferă de dependenţa de nefericire, cedarea nu este doar inevitabilă, ci face parte din procesul de reabilitare.

Dependenţa de nefericire – căutarea în mod conştient a plăcerii, dar, inconştient, solicitarea unei anumite situaţii de disconfort pentru men ţinerea echilibrului interior.

Educarea prin iubire – modelarea comportamentului copiilor fără adăugarea unor evenimente suplimentare, nefericite, sau fără privarea de căldura şi iubirea părintească.

Idealul relaţional – identificarea modelului comportamental pe care părinţii l-au manifestat cu tine, între ei sau cu străinii.

Identificarea – încercarea de a fi asemenea oamenilor importanţi pentru noi.

Nefericire adecvată – o reacţie firească fată de un eveniment nefericit.

Nefericire gratuită – o exagerare sau o experienţă căutată care este folosită pentru a satisface dependenţa de nefericire.

Pedepsirea – măsuri neplăcute aplicate în educarea copiilor.

Plăcerea adevărată – siguranţa bine întemeiată că iubeşti şi că eşti iubit, ca şi realizarea unor alegeri de viaţă

constructive şi potrivite. Fericirea adevărată îţi îmbunătăţeşte mereu viaţa, ea nu este niciodată dăunătoare, ţie sau celorlalţi.

Plăcerea falsă – experienţe aparent plăcute sau liniştitoare, dar care, în realitate, reprezintă nefericirea confundată odinioară cu fericirea.

Progres – mai multe succese decât eşecuri, dobândite în timp. Reacţie adversă la plăcere – în prezenţa dependenţei de nefericire, experienţele plăcerii adevărate sunt urmate de necesitatea inconştientă de a experimenta nefericirea.